Sorina Daniela Dumitrache

UNIVERSITY LIBRARY

De același autor:

- *Tulburările de personalitate - în clinică și cotidian* (Editura SPER, 2013)
- *Din culisele psihoterapiei experiențiale unificatoare - studii de caz și cercetări aplicative* - (coord.) (Editura SPER, 2013)
- *Parafiliile – extremele comportamentului sexual uman* (Editura SPER, 2010) (co-autor)
- *Compendiu de fobii*, (Editura SPER, 2010, 2012) (co-autor)

137
IASI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sorina Daniela DUMITRACHE este doctorand în psihologie la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București, MD, psihoterapeut și consilier PEU, asistent formator în consiliere și psihoterapie în cadrul Institutului SPER, formator de formatori; competențe în psihopatologie și psihologie clinică, dezvoltare personală, consiliere și psihoterapie experiențială a unificării.

Autoarea îndeplinește funcția de redactor adjunct al *Revistei de Psihoterapie Experiențială* (*Journal of Experiential Psychotherapy)* și este membru în comitetul editorial al *Revistei de Dezvoltare Personală Unificatoare, Educație pentru mileniul 3* și al *Journal of Developmental and Social Psychology.* De asemenea, autoarea este membru în următoarele asociații profesionale: Societatea de Psihoterapie Experiențială Română - Institutul S.P.E.R., Colegiul Psihologilor din România (CPR), Asociația Română de Psihiatrie și Psihoterapie (ARPP), Asociația pentru Medicina Sexualității din România (AMSR), International Council of Psychologist (ICP).

De același autor:

- ***Tulburările de personalitate - în clinică și cotidian*** (Editura SPER, 2013)
- ***Din culisele psihoterapiei experiențiale unificatoare - studii de caz și cercetări aplicative*** - (Editura SPER, 2013) (coord.)
- ***Compendiu de fobii*** (Editura SPER, 2010, 2012) (co-autor)
- ***Parafiliile – extremele comportamentului sexual uman*** (Editura SPER, 2010) (co-autor)

BCU IASI

© 2014 Editura SPER – SPER CONS EDIT SRL
ISBN 978-606-8429-37-3
Editura SPER – acreditată de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS).
Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER. Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DUMITRACHE, SORINA DANIELA
Către tine... : 13 exerciții de autocunoaștere, dezvoltare personală și well-being / Sorina Daniela Dumitrache. - București : Editura SPER, 2014
ISBN 978-606-8429-37-3

159.923.2

Director General: Iolanda Mitrofan
Director Editorial: Sorina Daniela Dumitrache
Tehnoredactare și Corectură: Violeta Pavelescu
Copertă: Daniela Predoană
Grafică copertă: Mircea Vătavu

Difuzare – Editura SPER
București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5
Tel./ Fax 031.104.35.18
Email: sperpsi@gmail.com
Web: http://www.sper.ro
http://editurasper.wordpress.com

12 APR. 2018

Cuprins

9 **Introducere**

11 **Uvertură la arta de a trăi**
Dreptul la replică în Jocul de-a visul și realitatea

15 **Exerciții de echilibru în bătaia timpului**
Secunda dintre eu, cel de mai devreme, și eu, cel de acum

21 **One man/woman show**
Arta în slujba artei de a fi

29 **Muzeul Individual de... Viețuire**
Tur virtual prin palatul tău interior

35 **Croazieră pe T...ime-line**
Pseudo-ghid de supraviețuire în mediul online sau ecran adaptat realității

39 **Călătorie *intro* liniște atemporală**

43 **Fitness mental**
Invitație la schimbare

55 **Vremea lăuntrică sau marea din noi**

59 **Puterea alchimică a filmului**
Scene din filmul interior

67 **R.O.U.A.**
Reviriment, Oriunde-oricând, Unificator, Aici-acum

BCU IASI CENTRU UNIVERSITY LIBRARY

71 **Ţoalele sinelui sau design existenţial**
Cu sinele la croitor

79 **Chipul din spatele măştii**
Balul demascării

83 **Invitaţie la zbor**
Voiajul căutătorilor de comori lăuntrice...

89 *Bonus track*
Decalogul terapeutului şi al omului unificat

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tuturor celor care m-au încurajat
(voit sau fără să știe)
să mânuiesc cârma în nebănuite direcții pe
oceanul nesfârșit al autoexplorării și
al cunoașterii de sine

Tuturor celor care m-au ajutat
să mă regăsesc
atunci când m-am îndepărtat de mine

Tuturor celor care mi-au oferit
fără să licitez
și celor care au primit
fără să fie nevoie să ofertez

Și pentru toți cei care știu să asculte
sunetul valurilor...
ale gândurilor valuri
și bătăile clipelor...

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Dacă iubești să călătorești, să explorezi frumusețile lumii, dacă îți pui întrebări și ești în căutare de răspunsuri, dacă habar nu ai cine ești sau te cunoști cu adevărat, dacă iubești darurile și experiențele de dăruire și mai ales dacă ești în căutarea a tot soiul de delicii pentru minte și suflet, sunt gata să fiu ghidul tău în câteva călătorii inedite, menite să îți asigure lărgirea orizonturilor lumii interioare și să te îmbogățească cu sens.

Sunt încântată să te conduc acolo, să îți cultiv curiozitatea, să te ajut să îți pui întrebări, dar și să găsești răspunsuri, să te ghidez în a te cunoaște mai bine, pe tine și pe ceilalți.

Ești gata să explorezi tărâmuri noi și să traversezi granițe nebănuite?

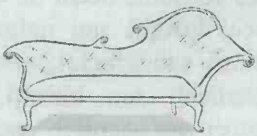
Ai curaj să plonjezi în centrul universului tău interior de ieri, de azi, de mâine și de oricând?

Atenție! A nu se consuma decât de exploratorii de comori lăuntrice, însoțiți sau neînsoțiți, ingenui sau cinici, solitari sau gregari, conservatori sau cosmopoliți, dedicați sau blazați, curioși sau apatici, încrezători sau sceptici, snobi sau nobili,

B C.U "M. EMINESCU" IASI

celor cu frică de înălțime dar și celor cu poftă de ascensiune, gurmanzilor, dar și adepților de mese frugale, dromofobilor, dar și iubitorilor de călătorii nebănuite, credincioșilor, dar și celor care se îndoiesc... însă toți cu apetit crescut pentru propria dezvoltare sau a celor din jur.

Autoarea



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Uvertură la arta de a trăi

Dreptul la replică în Jocul de-a visul și realitatea

Te-ai întrebat vreodată, în vis, dacă nu cumva e totul real, ori în adevăr peremptoriu, dacă nu cumva trăiești într-un vis?... Jocul de-a adevărul... Și nu-i un spectacol de Lia Bugnar... Ești tu și el, partenerul tău de joc sau un altfel de tu cu care nu te-ai mai întâlnit de ceva vreme, ori un necunoscut din pânzele freatice ale lumilor tale adânci.

Ești tu și el... tu și tu, poate. Asta dacă accepți să te cunoști... Probabil partenerul îți suflă în ceafă chiar acum, cu un aer ispititor, că el știe totul, că te cunoaște exact așa cum ești... și că nu trebuie să-i mai dezvălui nimic despre tine încercând să te plasezi din voință proprie în nebănuite conjuncturi prin care te poți arăta, fără să știi, altora, ori acceptând invitații străine de a te situa în contexte care te îndeamnă să scrii cu lejeritate sau stângăcie noi texte în caietul tău evolutiv... E suficient, îți spune, chiar te poți înfrupta zilnic din aceleași „bucate", fără să încerci măcar să adaugi câteva condimente noi... Nimic mai înșelător, îți spun!

Sigur că sunt alimente cărora nici n-ar fi indicat să le modifici „gustul", dar astea-s delicatese care nu se pescuiesc așa ușor și pe care nu le înghiți pe nerăsuflate sau dintr-o bucată, căci riști astfel să nu le mai percepi adevărata savoare sau cea pe care-ți place să ți-o închipui. Poți să faci diferența?... Sunt alimente care se consumă cu înghițituri mici și în mare liniște... într-un timp dilatat ce întregește un puzzle cu două piese, adevărul și basmul... Iar realitatea există întocmai ca și basmul... Important este să înveți să le distingi, să te cufunzi în ele, să te regăsești, să te redescoperi... Iarăși și iarăși...

În autosuficiență nu există decât poate firimituri de adevăr și tare mi-e că și alea au fost mai întâi mestecate în cavități străine și abia apoi au ajuns la tine pe masă. Sau poate le-ai cules chiar din palma altora când bolul cu rizomi era chiar sub nasul tău?

Stând la aceeași masă cu tine, îți mărturisesc că sunt de părere că merită să testezi varietăți ale minții tale în ipostazele cele mai diverse. Așadar, întoarce-te către el (sau către tine, după caz) și șoptește-i la ureche, lipsit de aroganță, că-i un trișor care nu respectă nicio regulă a jocului de-a adevărul și că-n orice experiență poți descoperi picături de tine care, într-un fel sau altul, completează marea aia superbă ce zace înăuntrul tău și care se dezlănțuie la interior ori la exterior, uneori nebună în condiții de amor propriu, alteori diafană în amor de basm al realității...

Amintește-ți că, dacă nu întreții cum se cuvine vastele întinderi de apă vie dinăuntrul tău și te lași poluat de noxele emanate de propriile-ți gânduri-temeri sau de fricile altora care se îndreaptă către tine, riști să te transformi într-un teren infertil, dacă nu chiar într-o mlaștină.

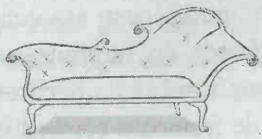
Doar visele mari transformă realitatea într-un mod semnificativ. Iar dacă ți-e teamă să visezi, află că nu vei avea niciodată un somn profund. Există desigur și categoria celor rătăciți în propriile vise... Apropo! Tu ce visezi? Dar de jucat, unde-ți place să joci? Să te joci pe tine, vreau să zic. Aici, acum, pe scena vieții, în stagiuni trecute, anonime, undeva, la un moment dat? Dar **să fii**?

Sunt convinsă că ai un milion de motive pentru a fi ceea ce ești, dar, spune-mi, ești ceea ce-ți place să fii, ceea ce vrei să fii?

Uneori ne pierdem într-un concret care nu ne aparține și trăim cu impresia că drumurile luminate cu acele felinare care te aprind interior sunt la mile distanță de noi, încât aproape uităm să credem în existența acestora... Accesul pe asemenea drumuri nu este unul blocat, așa cum anunță false autorități, indiferent de furtunile ori viscolul de afară sau din interiorul tău... Nici n-ai idee cât de aproape poți fi de frumoasa combustie a cunoașterii

de sine. Totul e să pornești la drum! Pentru că, așa cum spunea un autor necunoscut, *singura călătorie imposibilă e cea pe care n-o începi niciodată.*

Ai curaj acum să te aventurezi în joc? Dar să înaintezi?



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciții de echilibru în bătaia timpului

Secunda dintre eu, cel de mai devreme, și eu, cel de acum

Oamenii se agață adesea de noaptea dintre doi ani pentru a gândi ori visa posibile schimbări din viața lor. Se agață de un nou an ca de o casă nouă în termeni din realitatea de piață... piața imobiliară... Omul își caută o locuință nouă, poate aspira la ceva scump, la o rezidență luxoasă sau la una mai bine ancorată pe pământ, dacă înțelegi ce vreau să spun... Renunță la casa cea veche, căci oricum ar fi imposibil să o transporte după el. Nu este exclus totuși să îl vezi cărând o viață întreagă în spinare câte o „piesă de mobilier" din vechiul imobil, dar în rest aduce în noua locuință varii obiecte de suflet, „bagajele" amintirii sau auxiliare culturale poate... articole de uz curent... Observi că nu renunță la toate bunurile din vechea casă... Păstrează câte ceva, recondiționează anumite piese, poate s-o apuca chiar de restaurări serioase omul, cert este că face și noi achiziții în termeni de mobilă „interioară", împrospătându-și fără să știe viziunea de designer... chiar de **arhitect... al propriului sine**!!! Ei, sigur că n-o să-și construiască o locuință „astrală"... oamenii sunt atenți la felul în care își aleg „terenul", astfel încât investiția și

mai ales costurile care se plătesc față de ei înșiși îndeosebi să fie amortizate rapid, construcția să fie solidă și durabilă, să reziste la schimbări climaterice majore (vezi și vremea interioară) și să aducă prosperitate și voie bună.

Realizezi că cele mai multe licitații se fac cu propriul sine... Mai exact, cât ești de dispus să plătești în **monede dezvoltatoare de sine** pentru fiecare „piesă de colecție" pe care o vrei expusă pe pereții tăi interiori... și exteriori... fie că ești sau nu pasionat de artă... un snob sau un simplu cetățean care umblă din vizionare în vizionare și nu găsește nimic pe gustul său.

În realitate, vizionările se fac dinspre exterior spre interior, dinspre interior spre exterior și tot așa...

Îți propun un exercițiu... Închide ușile, ferestrele, ochii...

În timp ce număr până la zece, te las să te deconectezi de la tot zgomotul din jurul tău... și să te apropii tot mai mult de... tine... de tine, cel de acum...

1... 2... 3... pe măsură ce număr ești tot mai relaxat... 4... 5... inspiri și expiri... 6... 7... ca într-o stare de plutire ...8...9... aproape am ajuns la destinație... 10...

Te invit să îți imaginezi că astăzi ești într-un moment de răscruce din viață, că te afli într-un soi de intersecție pe șoselele vieții, o intersecție care

face legătura între drumurile pe care le-ai bătătorit până acum la picior sau chiar cu automobilul și drumurile pe care ai posibilitatea să le străbați mai departe, de acum înainte... Ești la răscrucea vieții tale de până acum cu viața de după acest moment... ești ca într-o noapte de început de an... O noapte decisivă... un moment de trecere... Simți cum, ușor-ușor, începe să se întunece, iar tu abia mai distingi luminile, liniile orașului... Totul pare umbrit de ceață... amorțeală... vid...

Pe măsură ce te situezi tot mai aproape de tine însuți, știi că e momentul în care trebuie să te orientezi pentru noul tău drum... Îți iei practic adio de la bătrânul și uzitatul „an anterior" ca de un vechi sine și te pregătești să îmbrățișezi vorace „noul an", adică noul sine. Nu te desparți definitiv de el... Nici n-ai avea cum. Știi deja că, pe „axa timpului", fiecare secundă ne bântuie mintea locativă într-un fel sau altul... Iar în viață **nu există pământ fără drumuri... unele deja construite sau altele care pot definite chiar de tine chiar acum... și acum... aici și acum...**

Ai posibilitatea să vizualizezi chiar în acest moment drumul din spatele tău, cel ce rămâne în urmă, timpul trecut, consumat... Observă ce lași în spatele tău, ce experiențe ai acumulat, ce dificultăți poate, ce lecții de viețuire sau de șofat pe drumurile vieții... Observă dacă simți nevoia să manifești gratitudine pentru ceva anume și cui se adresează aceste sentimente... Poate unui apropiat, unei persoane străine, cunoscute sau

necunoscute, sau poate chiar unei ființe dintr-un alt regn... ori chiar unor obiecte neînsufleţite cărora „le-ai pus/dat suflet". Găseşti şi regrete? Dar supărări ori mânii? Asupra cui sunt îndreptate?

Observă totodată cât de prezent sau absent ai fost în viaţa ta de până acum, dar şi în viaţa celor importanţi pentru tine ori a celor mai puţin semnificativi. Află dacă Le-ai acordat atenţia cuvenită. Dar Ţie? Te-ai lăsat mângâiat de nebănuitele daruri ale vieţii sau ai plonjat constant în desfătări fantasmagorice? Ai oferit cât ai fi dorit? Ai mulţumit sau ai fost răsplătit pe măsura aşteptărilor tale? Ce păstrezi, ce iei cu tine după intersecţie, după acest miez de noapte *mai mult* sau puţin magic, în funcţie de puterile cu care îl investeşti? Ce-ti vine să schimbi? Cum intenţionezi să te porţi pe tine în „anul" ce vine, în **cursa vieţii a cărei miză este propria stare de bine, propria fericire, auto/descoperire, dezvoltare**? Care sunt planurile tale? Încotro te îndrepţi?

Respiri în acelaşi ritm profund şi regulat...

Vizualizează încă o clipă acest moment, această clipă pe care o poţi face inexorabilă înăuntrul tău... Amintirea unui stop cadru al sinelui în perpetuă transformare, creştere, construcţie (că tot vorbeam de case mai devreme), **a unui TU care are puterea de a se înnoi cu fiecare an... cu fiecare clipă... care are capacitatea de a deveni mai conştient, mai ancorat în realitatea**

pieței de desfacere spirituală și de dezvoltare personală, despre care știi deja nu ca se încheie niciodată...

Trage adânc aer în piept... mai întâi încet, apoi din ce în ce mai puternic...

Pe măsură ce înaintezi, simți cum o **rafală de recunoștință se îndreaptă dinspre tine către cei care te-au însoțit până acum, văzuți și nevăzuți, cunoscuți sau mai puțin cunoscuți...** Simți cum acest fascicul de gratitudine face unde în jurul tău, iar tu te lași cuprins în ale undelor vibrații... Inspiri și expiri... Ești una cu undele care curg dinspre tine spre ceilalți ca valurile unei ape străvezii... care curg dinspre tine spre ceilalți și se întorc iarăși către tine...

E vremea să-ți mulțumești! **Inspiri prin toți porii starea de bine...** Și îi faci loc acelei particule de lumină binefăcătoare care curge dinspre tine spre ceilalți, dinspre ceilalți spre tine, dinspre tine spre TU și o lași să îți inunde ființa... Inspiri si expiri...

Cu fiecare inspirație, simți cum ți se oxigenează fiecare celulă a corpului... îți simți fiecare centimetru de trup mai liber, mai pur, iar mintea mai limpede, cristalină... Simți cum te umpli de lumină...

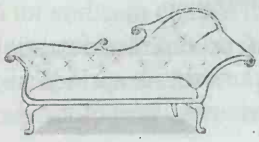
Ești tot pe tărâm existențial, iar luminile încep una câte una să se aprindă și în jurul tău... Totul pare foarte viu, un colorit de excepție... ca

într-o zi de sărbătoare ce merită celebrată tot mai des... Comemorarea unui sine mai proaspăt, mai curat, vivace, pe o șosea abia construită... salubră, neîntinată...

Reîncep să număr... 1... 2... 3... inspiri și expiri... 4... 5... 6... tot mai puternic și mai apăsat... 7... 8... 9... 10... Acum poți să te trezești și să deschizi ochii...

Ai fost aproape hipnotizat! De măreția propriei construcții, sper.

Mult spor în edificarea propriei reședințe a iubirii, păcii, liniștii și prosperității!



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

One man/woman show

Arta în slujba artei de a fi

O să ne focalizăm acum atenția asupra unei piese de teatru... Stai relaxat, nu vorbim chiar despre teatru, deci n-am să te întreb dacă ai văzut ultima piesă în regia lui Radu Afrim, Silviu Purcărete sau Andrei Șerban (îmi asum că între două exerciții de meditație creativă ai pus mâna pe telefon și ți-ai făcut măcar o rezervare).

Dacă faci însă parte din categoria celor care adoptă principiul *Dacă oricum noi toți jucăm în mod natural, cotidian, anumite roluri, ce nevoie mai avem de teatru?*, îți răspund că teatrul are menirea, printre altele, de a crea acea oglindă în care se reflectă societatea - noi și semenii noștri - și care ne permite prin mimesis să ne înțelegem mai bine propriile imperfecțiuni, tare sau atuu-uri, dacă vrei, să ne redescoperim... remodelăm, re-creăm, transformăm...

Rămânând oarecum în sfera teatrului, și ca să te ajut să-ți faci încălzirea pentru teatrul de scenă, te invit *aici și acum* la un spectacol, cum altfel decât inedit, în care, așa cum ai învățat deja, vei juca rol de regizor, scenarist, costumier, mașinist... dar și de actor, spectator ori sufleur...

Poftește în public... în această sală de teatru de tip arenă... ocupă un loc... alege orice scaun dorești astfel încât să ai vedere deplină la scenă... costumele, luminile, muzica, scenografia, jocul actorilor sunt, așa cum te-am obișnuit, definite de tine. Pe scenă vor urca mai multe personaje... 7, 10, 14... și toate vor fi interpretate de tine. Da, doar de către tine!

Te invit la un one-man/woman show în care vei intra pe rând în rolul tău de adult, copil, mamă/tată, soț/soție, amant, șef, angajat, bun prieten sau vampir energetic, călăuză sau cavaler rătăcitor, veleitar al cunoașterii de sine sau explorator al lumii, saltimbanc sau savant... s.a.

Le vei juca pe rând... din culise înspre scenă, dinspre trecut către prezent... dinspre tine, cel din spatele scenei, către tine, cel din public...

Te vei juca pe tine așa cum te știi și așa cum vei avea posibilitatea să te autodezvălui.

Când ești pregătit, așezat confortabil în scaunul tău de spectator devorator de teatru al vieții, lăsăm piesa să curgă...

Luminile se sting una câte una, urmând să se aprindă pe rând, încet, ca într-un interval de liniște într-o perioadă de frământări... într-o liniște care amplifică nerăbdarea și în care se aud doar bătăile inimii tale și respirația care capătă note tot mai unitare...

Lasă-te cuprins în acest spectacol al minții tale în care ai libertatea de a-ți construi personajele așa cum dorești... și de a le interpreta pe măsură...

După cel de-al treilea gong, observi cortina cum curge într-o parte și alta dezvelind lacomă și indiscretă scena în care își face apariția primul personaj...

Rolul îl alegi tu...

Observă-i costumația, mișcările, pasiunea cu care joacă sau lipsa acesteia... observă în ce manieră comunică cu „publicul"... dacă face contact vizual... observă dacă se percepe pe sine... și cât e transpus în rol... Mai știe cine este sau se confundă oare cu rolul?

Fii atent la senzațiile, trăirile, gândurile care te însoțesc, așezat fiind pe acest loc din public care îți permite întâlnirea cu tine însuți în fața scenei... și indiferent care sunt stările pe care le experimentezi, dă-le voie să curgă asemenea spectacolului care se derulează în fața ta și fii conștient de ele...

Cum te face să te simți să privești acest personaj chiar în fața ta, la câțiva metri de tine?

Ce-ți inspiră acesta? Observă ce-ți place la el sau, dimpotrivă, ce îți displace... În ce manieră te identifici cu acesta?

Urmează pe rând rolurile de angajat, lider, client, funcționar, proprietar, nevastă casnică, bărbat cuceritor, tip înțelept, femeie artistă, copil neînțeles...

Observă complexitatea *jocurilor actoricești* și rămâi în contact cu tine...

Fii martor la această piesă de teatru care se derulează dinspre interior la exterior, chiar în fața ochilor tăi...

Și observă-te în fiecare rol... în fiecare prestație care curge... una după alta...

Observă care personaj îți place mai mult, dar mai puțin?

Ce vezi? Sau, mai bine zis, cum te vezi? Te recunoști? Știi unde ești TU în toate astea?

Ești așa cum te știi? Cum te vrei a fi?

Observă câtă energie îți consumă anumite roluri... Care sunt cele mai consumptive? Dar cele mai antrenante? Află ce te face să te simți încordat. Dar relaxat?

Ia gândește-te, sunt și alte roluri pe care ai dori să le interpretezi? Ce te reține?

Observă dacă se petrec pe scenă și lucruri care nu au corespondent în viața ta. Cum ar fi lucruri pe care ai dori să le faci în realitate, însă nu ai avut ocazia. Sau ți se întâmplă să te observi altfel decât te știi ori să te surprinzi în anumite

ipostaze în care nu ai avut posibilitatea să te privești până acum?

Pe măsură ce timpul se scurge, personajele tale intră într-o și mai mare frenezie pe scenă, aleatoriu... cu o rapiditate care îți îngreunează puterea de a le distinge... mamă, fiu, soție, fiu, proprietar, angajat, mamă, fiu, angajat, angajat... mamă... Totul se derulează cu o rapiditate amețitoare... te lași cuprins în această piesă ca într-un vârtej...

Apoi **inspiri și expiri lung...** cu fiecare inspir, simți cum îți recapeți echilibrul... **inspiri și expiri... simți cum aerul proaspăt îți curge prin tot corpul ca un ropot de aplauze la scenă deschisă sau ca un răsunător și plin de vitalitate *bang* care anunță sfârșitul reprezentației și momentul întoarcerii la cele lumești...**

Acum te poți ridica să te ovaționezi sau mai poți rămâne câteva clipe pe loc, așteptând cortina să acopere scena în timp ce tu îți acorzi timp să deschizi ochii și să asculți ultimele reverberații ale piesei...

Hmm... Convingătoare prestații, nu-i așa?

La final, spune-mi, știi care ți-e adevărata identitate sau ești pierdut în atâtea roluri?

Ți s-a întâmplat să gândești că te poți exprima pe tine mai bine pe o scenă a minții tale decât în planul concret, real?

Ce te împiedică să te cufunzi cu toată ființa în cotidian și să-ți dai voie să te manifești așa cum ești în realitate, un Tu mai mult decât costumațiile și acțiunile pe care le îmbraci uneori?

Realizezi acum diferențele între cel ce te afișezi a fi și cel ce ești sub *hainele actoricești*? Observi diferențele și asemănările între cele două planuri?

Așadar, dacă teatrul funcționează ca o oglindă, ce-ai văzut în chipurile celor care au performat? Ce-ai aflat nou despre tine?

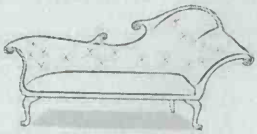
Te las să-ți faci singur cronica, spectator recenzor de teatru, al propriului teatru existențial:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nu uita să faci din contactul cu ceilalți locul în care să te reîntâlnești cu tine mereu, așa cum ești, așa cum dorești a te re-construi, așa cum îți dorești a fi cu adevărat, așa cum simți, nu locul în care să te pierzi de tine sau chiar de ceilalți... prezența ta să fie una autentică, naturală, sursă de inspirație și transformare pentru toți cei care vin în contact cu tine...

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Muzeul Individual de... Viețuire

Tur virtual prin palatul tău interior

Îți propun o vizită la muzeu... Bag mâna în foc că mergi mai des la mall-uri ori pe wall-urile prietenilor din online decât la orice muzeu, însă mă consolez cu gândul că vizitezi ceva mai frecvent librării virtuale ori că ești un mare consumator de teatru, fie el și de apartament...

Și, ca să nu-ți pierzi deja interesul pentru vizita noastră fără plată și să te fac să înțelegi mai bine încotro ne îndreptăm, îți mai dau câteva detalii într-un mini-tur virtual... nu înainte de a te ruga **să îți aranjezi corpul și mintea într-o postură care te face să te simți confortabil...**

Inspiră profund și expiră deplin, apoi mai inspiră o dată și expiră iarăși... inspiri și expiri...

Călătorim în cele ce urmează către acel spațiu care nu este neapărat o clădire propriu-zisă, ci mai degrabă un corp mai mult sau mai puțin palpabil în care se găsesc păstrate, conservate și expuse acele stări, trăiri, experiențe, acumulări, obiecte de artă sau kitsch care au legătură într-un fel sau altul cu natura ta

umană și cu felul în care te-ai „alcătuit" de-a lungul timpului.

Scopul vizitei nu este neapărat acela de a admira obiectele sau informațiile cu valoare științifică ori de cercetare (dacă ele există) și nici de a te auto-educa cu propriile-ți artefacte, ci de **a te relaxa profund și de a afla mai multe despre ceea ce ești sau... cine ești...**

Voi fi ghidul tău, un ghid care pune întrebări de data asta, pentru că adevăratul tur îl definești, cum bine știi deja, chiar tu...

Închide ochii... și continuă să respiri într-un ritm natural...

Simți cum aerul curge către partea inferioară a abdomenului și ești complet conectat la propria-ți persoană...

Te invit să pătrunzi cu interes în acest spațiu, în acest depozitar de amintiri și de bucăți de TINE. Comensurează-l cu privirea și... **ia contact cu fiecare „obiect" expus pe pereții tăi interiori...**

Pe măsură ce înaintezi, îți auzi pașii tot mai lacomi pășind pe podeaua de marmură sau lemn... și începi să iei contact cu sunete, culori... pânze cu fragmente de viețuire, fotografii atent înrămate sau lustruite cu grijă de colecționar, relicve din amintiri memorabile sau întâmplări proaspete, felii de drame sau fluturi în stomac atent conservați, acțiuni brave sau stres autoîntreținut,

decorații inutile ori false onoruri, diplome menite a întreține varii mituri locale sau familiale, supra-adaptări la ferestre ferecate, bucăți de sine ponosite, încriptate sau fantomizate, fâșii lăuntrice scotomizate, interdicția de a crește ori poate parentalizare pe pânza în ulei, separări și regăsiri, dolii și nașteri, scenarii și contrascenarii, identificări și proiecții, investiri și contrainvestiri, umbre și lumini... vise împăiate și așteptări volatile, grandilocvență sau sobrietate, dependențe și desprinderi, metaforizări și de-metaforizări, trăiri inefabile sau lipsă de sens, iluzii și realități, negocieri și renegocieri, încercări și renunțări, ilaritate și hohote de plâns, frica de moarte sau himera nemuririi prin descendenți, adevăruri peremptorii sau prezbitism intelectual, dreptul la a crește, plăcerea de a oferi, provocarea de a cere, încântarea de a împărți, răsfățul de a afla, maturizarea lui a *crea*, cutezanța de a cuceri, bucuria de a fi...

Toate acestea, înșirate una câte una de diferite linii și forme, siluete, dimensiuni, nuanțe, goluri și conținuturi, conotații și sensuri... Toate în tine și chiar în afara ta...

Cufundă-te tot mai mult în acest spațiu... și observă-i domeniul de reprezentare și mai ales dacă... te reprezintă... Găsești o evidență a „proveniențeî" acestor bunuri? Sunt ele atent catalogate și inventariate sau simți că nu porți niciun fel de responsabilitate pentru „achiziționarea" lor? **Care-i ponderea între autentic, original și fals, copie...?**

Observă care sunt **piesele pe care le expui constant** vizitatorilor mai mult sau mai puțin pasionați și cele care rămân neexplorate în **arhivele lumii tale interioare**... Ai și expoziții temporare? Dar piese împrumutate de la alții? Ori trase la indigo fără să ții cont de drepturile de autor?

Ce-ar fi sa arunci o privire asupra pieselor care prezintă **valoare reală pentru tine**... o valoare pe care o celebrezi constant sau una peste care s-a așternut uitarea, ca praful peste obiectele prost conservate... Cum te simți în preajma lor? E vreun „obiect" despre care simți că ar avea nevoie de o mai bună întreținere sau chiar restaurare? Dacă da, ce anume? Sunt piese care lipsesc sau articole la care încă lucrezi? E vreo piesă la care te uiți cu mândrie? Dar rușinat? Ori copleșit de emoție, nostalgie poate? Care-i piesa ta favorita și ce spune ea despre tine?

Te-ai gândit să-ți procuri și alte obiecte de valoare sau de suflet? Dar să concesionezi din bunurile care ocupă spații odinioară fertile?

Observă dacă sunt și **spații goale, nefolosite**... Potențial uman neexplorat sau nevalorificat. Dar camere secrete ori bucăți semnificative de tine pe care le ții captive refuzându-le dreptul la viață?

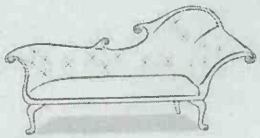
Încă câteva mici căutări subterane ...

Te invit să arunci o ultimă privire și **să păstrezi întipărită în minte harta palatului tău mental, cu pereții lui interiori și exteriori...** Și să te pregătești de ieșire...

Acum urmează săgeata exit, apasă pe clanță și deschide ochii. Turul s-a încheiat pentru moment, însă te poți întoarce oricând ți se face poftă să iei contact cu bucăți de tine...

Nu uita, intrarea este întotdeauna liberă iar programul de vizitare îl alegi chiar tu!

Și acum, că vorbim aceeași limbă, de psiho-muzeografi, îți atrag atenția asupra ghidului de întreținere a muzeului ăsta de suflet, în care te invit să bifezi constant acele sarcini care au menirea de a proteja mediul natural și social, de a te conecta la nevoile publicului, izvor nesecat de inspirație, care, la rândul lui, ar putea beneficia considerabil de pe urma colecțiilor tale „bine-întreținute" și creative, sper, și mai ales de **a te feri de pericolul (auto)vandalizării** și de **a te direcționa constant spre nevoia de a-ți întreține crescut interesul față de tine însuți și de propriile-ți nevoi.**



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Croazieră pe T...ime-line

Pseudo-ghid de supraviețuire în mediul online sau ecran adaptat realității

Te invit să medităm asupra conexiunii tale cu rețelele de socializare din mediul online, acest spațiu i-real care aduce laolaltă milioane și milioane de oameni ca într-o hală imensă în care fiecare se face cunoscut altora, se autodescoperă, descoperă lumea și uneori chiar se vinde pe sine la preț redus ori la tarife exorbitante (ambele variante extrem de costisitoare în limbajul autenticității și ancorării în realitate)...

Apropo! Tu ce etalezi la vitrină sau, mai bine zis, pe wall-ul tău personal?

Asigură-te că te-ai deconectat de la pagina de Facebook, Twitter etc. și încearcă să înaintezi în acest șir de întrebări ca într-o apă care e, la început, ceva mai tulbure, apoi din ce în ce mai limpede, pe măsură ce îți răspunzi...

Observă ce postări ai și ce spune asta despre tine. Dacă încerci să pari altfel decât ești sau dacă nu cumva petreci mai mult timp în mediul virtual decât îți datorezi ție și altora, pesemne... Sau poate ești prezent, dar invizibil, incognito... Te-ai întrebat vreodată, în acest caz,

de cine te ascunzi cu adevărat? Sau, într-un exces de prezență, care sunt adevăratele tale căutări? Dar sensurile acțiunilor tale?

N-ar fi rău să îmbraci vesta de salvare, căci te invit să aruncăm o privire la **albumul *autenticitate.*** Ești imaginea pe care încerci să o creezi ori ești surprins de felul în care ajung să te perceapă ceilalți, ca pe **un alt TU**? E plăcut sau, mai curând, derutant? Care-s adevăratele câștiguri? Cum te fac să te simți aceste gânduri? Plonjează în ele, dă-ți voie să le explorezi!

Pe măsură ce vâslești tot mai mult către tine, observă câtă atenție acorzi retușurilor. Dar naturaleței? **Ești ceea ce faci cunoscut despre tine** sau te complaci în a etala **un TU excesiv de cosmetizat**? Ce preferi, realitatea întregită pe alocuri de mediul virtual sau irealitatea mediului online?

Hai, **încă o privire înăuntrul tău...** încearcă să iei contact cu preocupările tale cele mai profunde... și să vezi dincolo de aparența lucrurilor, să te cobori în adâncurile minții... coboară în aceste străfunduri... și dă-ți voie să restabilești coordonatele realității naturii tale umane...

Ai putea sa-mi spui cine ești în realitate și cine ești în mediul online? Poți să-ți dai chiar *tag* ori *check-in*, nu am nimic împotrivă, atâta vreme cât știi să te localizezi în acest punct de tranzit care te pune în contact cu mulți ca tine și care

permite traversarea granițelor dorite sau nedorite, reale sau iluzorii, personale sau de împrumut, autentice sau artificiale... și poți să stabilești către ce teritorii te lași condus.

Ce anume ai de câștigat alegând într-un fel sau altul și care sunt motivațiile ori credințele care-ți dictează alegerile?

Ai înțeles că nu întreb decât cine ești în cele din urmă și mai ales ce plăceri ai în viața de zi cu zi și care-s cele prilejuite de lumea Facebook-ului. Se întrepătrund în vreun fel sau sunt ca două drepte paralele care nu ne întâlnesc nicicând?... Lumea basmelor versus lumea încercărilor. Basmul și realitatea pot coexista în termeni și condiții foarte bine negociate... însă nu sunt niciodată interșanjabile!

Ai aflat ceva nou despre tine sau e cazul să-ți vorbesc despre filtre? Cum hotărăști să înaintezi, om cu viziune interioară ce ești? Printre iluzii, autoamăgiri sau capacitatea de a discerne, adaptare la realitate?

Și ca să n-o mai lungim, căci bănuiesc că ai nevoie de timp pentru a-ți revizui lista de interese și activități de profil sau de călător în on-sau offline, te las în compania unei postări a Liei Bugnar, un dramaturg contemporan, care spunea (la ea pe timeline, unde altundeva?) că dragostea nu se găsește pe pereții virtuali, că dragostea abia se găsește uneori și între pereții reali... Părerea mea este că nu are dreptate în totalitate, însă ce

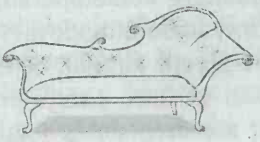
vreau să-ți spun, sau să-ți propun, mai curând, este să cobori de pe perete printre oamenii din jur... sau mai bine zis să ai grijă cu ce îți pierzi vremea și ce *share*-uiești în spatele ecranului... și chiar dincolo de el, în afara lui, asta pentru a nu ajunge să întărim accepțiunea acelui blogger anonim care spunea că am devenit generația *touch screen* mai mult decât *touch each other*...

Cum voiajul nostru și-a găsit în sfârșit portul, te invit să faci o ultimă verificare a adâncimii apei în care te scalzi și a conexiunii tale cu țărmul... Acum poți să arunci ancora și să te deplasezi ușor-ușor dinspre *lumile plutitoare* către tărâmurile ceva mai *solide*. Rămâi deci ancorat în realitate, nu te pierde în pereți ireali și mai ales nu te pierde pe tine... de tine și de ceilalți.

Iar dacă încă fantasmezi la negocieri curate într-un paradis fiscal al iubirii, al liniștii și al păcii, îți spun că ai putea încerca să tranzacționezi mai întâi cu tine! Poți începe chiar acum!

Ei, *what's on your mind*?

Cred că e vremea să-ți reactualizezi status-ul…



Călătorie *intro* liniște atemporală

Când a fost ultima dată când ai ascultat tăcerea? Dar ale gândurilor valuri?

Imaginează-ți, pentru o clipă, că ai rămas, dintr-o dată, izolat într-un loc îndepărtat, într-o pustietate atemporală, departe de *avalanșele* și *calamitățile* spațiului citadin. Nu ești decât tu și probabil câțiva localnici tăcuți la kilometri depărtare de tine... **totul e amuțit într-o liniște sublimă, neîntinată, nemaiîntâlnită.**

Nu este vorba de un exercițiu prin care să îți testezi abilitățile de supraviețuire, de adaptare la situații neprevăzute, limită, de criză etc. Este un exercițiu care are menirea să te aducă în contact cu Sinistratul din tine... Sună dur, știu! Da, e vorba de acea bucată de tine ignorată, uitată, dată la o parte pentru alte Bucăți de tine care, cine știe, poate ți-au asigurat supraviețuirea la vremurile pe care le trăim, care te-au acompaniat constant în joburile de mamă, soț, angajat, prietenă, copil, pieton sau șofer, chiriaș sau proprietar, vânzător ori cumpărător, furnizor sau distribuitor... dar care ți-au distras atenția, și-așa suprasolicitată, de la bucata aia de tine care te completează ca om... care te face un

întreg, care te asigură că-ți apariții ție înainte de a decide cu cine te împarți.

Știi numeroasele situații de viață care îți fură cumva dreptul la cele câteva clipe cu tine, în care ai putea să digeri în liniște evenimentele de marcă sau limită din viață, pentru a le asimila mai bine, pentru a te regăsi, reîntregi, armoniza... Momentele acelea unice... în care ești doar tu cu tine... cu străfundurile ființei tale... cu nevoile tale elementare și superioare... Cu grijile care-ți aparțin, cu visurile și frământările tale... cu preocupările tale cele mai intime...

Acele momente în care timpul pare a se opri și în care e loc doar pentru tine... Tot timpul din lume... pentru ca tu să simți că trăiești tot ce-i esențial, dincolo de cotidian, frivol, dincolo de norme și prescripții... Când te poți apleca către tine fără să simți că ai comis astfel un delict...

Și inspiri... și închizi ochii... și asculți tăcerea... E vremea pentru acele câteva clipe... Simți picăturile de liniște?

Ușor-ușor, totul se dilată în jurul tău... E o liniște colosală... în care se nasc, unul câte unul, gândurile tale cele mai ascunse, nerostite, uitate, nenăscute poate... ies unul câte unul la suprafață iar tu le lași să curgă la exterior în valuri... unul câte unul... de la cele mai mici și rudimentare, la cele mai mișcătoare ori înălțătoare... **Ești tu și**

gândurile tale... și tot timpul din lume... într-un spațiu imaculat... într-un timp dilatat...

Auzi cum curg gândurile...? Ca într-o sonată dezlănțuită într-un paradis neatins încă... într-un eter numai al tău...

Auzi cum se dezlănțuie gândurile? Cum se sparg la suprafață, ca valurile unei mări învolburate?

Lăsa-le să curgă și observă-le... unul câte unul... Fie că e vorba de gânduri-întrebări, gânduri-temeri, gânduri-renunțări sau gânduri-acțiune... lasă-le să curgă... și, odată cu ele, toată tensiunea...

Înțelegi de unde vin ele? Le urmărești cum curg unul câte unul...?

Simți sunetul valurilor care se reduce treptat-treptat, luând note tot mai ușoare și mai libere... Tot așa și gândurile tale... sunt precum valurile care se liniștesc la țărm... unul câte unul...

Simți cum se transformă toate... cum nu-ul devine da, cum albul ia locul negrului, bucuria ia locul suspinelor, încercarea ia locul renunțării, nevoia de schimbare ia locul blazării, recunoștința ia locul uitării...

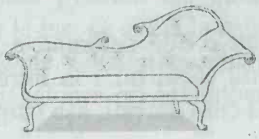
Și, ca-ntr-o odă solemnă a mării, îți dai voie tot mai mult să fii tu... în întregime... întru totul... Să fii așa cum dorești, așa cum te meriți...

Acum înțelegi mai bine sunetul valurilor-gânduri?

Viața e adesea ca un vis lung care poate îmbrăca varii forme și nuanțe, și care, de multe ori, e dirijat de alții pentru că așa ne-am obișnuit, pentru că așa ne este comod, pentru ca n-am avut curaj, pentru ca ne-a fost teamă, ori din loialitate imbatabilă față de cei dragi nouă...

Important e ca, din vreme în vreme, să faci un exercițiu de contact cu tine, să te oprești, să inspiri adânc, să te depărtezi de stimulii din exterior, chiar și de cei plăcuți, și să-ți acorzi câteva clipe pentru un dialog Real cu straturile și substraturile acelei bucăți de tine care a învățat să se camufleze atât de bine uneori, poate pentru a nu-i deranja pe alții sau pentru a obține cine știe ce beneficii efemere și de suprafață... beneficii care uneori te îndepărtează de tine... care te fac să te deprivezi de un contact genuin cu cel ce ești... Dar uiți uneori... uiți straturi de tine... cu care, dacă nu intri în contact, te poți trezi în mijlocul visului, sau spre sfârșit, în pavor nocturnus, asudat și neasumat. Totul e sa trăiești pe viu, treaz, și nu sub anestezii inutile sau false panacee...

Auzi acum cu mai mare finețe bătăile orelor? Dar atingerea clipelor?



Fitness mental

Invitație la schimbare

Când te-ai surprins ultima dată bucurându-te de razele soarelui ieșite subit din nori ori de adierea vântului, de mireasma florilor sau de ciripitul păsărilor, de surâsul unui străin? Îți mai amintești ultimul moment în care ai fost complet relaxat? Dar când ai emanat prin toții porii energie pozitivă într-un zâmbet uriaș minte-corp?

Dacă și acum întârzii răspunsul la cel puțin două dintre întrebările de mai sus, atunci ai cu certitudine nevoie de un regim special.

Nu, nu este vorba de un ghid cu instrucțiuni de utilizare a propriei vieți, nici de un program clasic de detoxifiere și nu-mi propun prin această incursiune redactarea unui compendiu de alimente sănătoase în funcție de zodie și de alinierea planetelor. Cum am stabilit deja de la prima vedere că ești în căutarea unui plus de savoare, m-am gândit să te însoțesc în a-ți îmbogăți expresivitatea limbajului alimentar, scuze, existențial, invitându-te să testezi eficacitatea unui așa-zise *diete* minte/corp.

E un soi de program de fitness mental pentru exersarea mușchilor minții... acea grupă

musculară menită să te ajute în luarea celor bune hotărâri pentru o dietă ca la carte... sau a la carte... în sprijinul unui adevărat festin existențial.

N-am să te întreb câte regimuri ți-au trecut prin mâini, nici câte programe de antrenat mușchii minții ai abandonat în ultima perioadă, ci am să te invit să-mi răspunzi la câteva curiozități: dacă ai avea ocazia să stai la masă cu corpul tău, ce-ați avea de *împărțit*? Ce-ar zice oare despre tine? Ești curios să afli?

Îți propun să-l poftești la masă... Hai! Curaj! Ajută-l să se așeze... doar e parte din tine...

Nu-ți cer să-i pregătești vreun ospăț, dar nici să taci așa... Doar nu ți-ai înghițit cuvintele. Privește-l în ochi si întreabă-l ce are să-ți comunice... oare chiar nu-și mai încape în sine...?

Ca să vin în întâmpinarea ta, te invit să adopți o postură ergonomică pentru trup și minte și să citești un scurt monolog (dialog?) al unui corp... corp de om... un fel de răzmeriță a trupului:

- M-am săturat să umblu dezrădăcinat, urlă **întreg trupul** în timp ce se puse chiar în prag! M-am săturat de atâtea *plimbări* monotone.
- ***Mâinile,*** plictisite: Nu mai suport să car atâtea articole inutile. Măcar de-aș purta câte un portfard cu cărți...
- ***Fața:*** sunt amorțită de la atâtea cosmetizări excesive. Când ai de

gând sa mă mai lași naturală, cum sunt? Știi cât de trist e să *nu-ți cunoască nimeni adevărata față*?

- ***Părul,*** de colo: M-am casat, am albit de la atâta stres, încep să-mi pierd confrații.
- ***Unghiile***: și noi ne rupem pe aici în figuri, dar ne aude nimeni... Ne-am saturat să fim atât de terne...
- ***Stomacul,*** și el: Ei bine, eu m-am săturat de mestecat atâtea gânduri străine parcă...
- Off! Se amărî ***fierea***. Poate un audiobook cu poezie terapeutică ne-ar ajuta să suportăm mai ușor greutățile vieții.
- ***Ficatul,*** lovit sub centură, adaugă: Sau măcar de-am merge la o piesă de teatru.
- ***Ochii*** își scoaseră privirea din laptop, se făcură mari cât cepele și aprobară, în lacrimi. Nu mai văzuseră o piesă de teatru de când avusese Radu Beligan debutul în teatru, adică de aproape un veac.
- Sau la o operă, strigară ***urechile***...
- ***Gâtului,*** printre noduri, mai că-i stătea pe ***limbă*** să-și acuze stăpânul de ignoranță, realizând că n-a înghițit decât snobisme în ultima vreme sau

muncă în stil workaholic. Dar își drese vocea și se alinie confraților: Ce-o fi, numai să facem ceva!!!

- *Șezutul*: am cam înțepenit! Stau ca pe ace, așa că orice ați alege, haideți odată!
- Ei, poftim! Miroase a schimbare pe aici, răspunse ***nasul.*** Nicio plimbare prin parc n-ar fi de colo, mi s-au înfundat nările de la atâtea noxe, gânduri-noxe, fapte-noxe.
- Prin... prin... parc!, se trezi ***inima.*** Acolo mergeam deseori cu cei dragi.
- Obișnuiam să mergem și cu partenerul de viață, se dezmeticiră ***rinichii, plămânii***, organele pereche...
- Hm! chiar și singur. Ce, nu-ți mai amintești?, se arcuiră ***sprâncenele,*** cu infatuare ...
- ***Fruntea*** făcu câteva cute de uimire și aprobă.
- ***Picioarele***: ne așezăm și-n genunchi, numai să facem ceva!
- Brusc, se auzi o pocnitură, apoi încă una... Era ***spatele***, se dezmorțea...: Eu am obosit să car atâtea în spinare pe *șantierul vieții în care construcțiile durabile și de confort crescut sunt cel mai greu de edificat.*

BCU IAȘI/CENTRU DE CERCETARE

- *Creierul* se trezi deodată invadat de atâtea gânduri străine... Bucuros şi uimit că nu e singurul pus pe schimbare: Mă săturasem de singura idee-obsesie nepusă în act care mi-a dat atâtea şi atâtea migrene *„vreau să mă schimb, vreau să-mi schimb stilul de viaţă... să fac ceva pentru mine"*. În sfârşit avem un scop comun şi putem trece la acţiune!
- Da! Da! Hai să ne aerisim simţurile şi să le umplem cu viaţă, strigară toţi ceilalţi ca într-o ***vocaliză minte-corp.***

Dacă şi corpul a tresărit la cele de mai sus, te invit să citeşti în continuare. Ce? Aştepţi reţeta? Păi, nu ţi-am spus? Aceasta nu este o reţetă. Sau cel puţin nu una convenţională. Ingredientele sunt de ceva vreme în mâinile tale: cele câteva mii de cuvinte, aşezate cu grijă pe paginile de pe platoul mâinilor tale, scrise cu sens pentru tine şi pe care sper să le guşti cu încântare. Prepararea se face în ritmul personal, la aburul minţii tale de cititor căutător de delicatese ale minţii, se asezonează cu poftă de schimbare şi se consumă cu sens... Rezultatul: o minte suplă şi un corp sănătos.

Revenind cu şirul întrebărilor. Ai o minte obosită să ronţăie atâtea E-uri cu care o îndopi zilnic? Ştii bine că nu mă refer doar la hrana tip fast-food, mâncarea refrigerată sau la cea cu un

uriaş conţinut caloric... Îţi stă pe limbă să-mi spui că ai mereu la îndemână hrană uşoară, slabă. Ştii bine că fac referire şi la *alte tipuri de hrană*... Ai identificat ceva în legătură directă cu tine?

Ori poate eşti adeptul *hranei vii*. Am înţeles, un raw vegan incoruptibil... Ei, hrana vie e la mare trend... Ai încercat cumva vlăstarii? E ca şi cum ai pune ideile bune la germinat, le-ai lăsa să încolţească, chiar să crească câte puţin şi apoi te-ai pune pe ditamai ospăţul vital, alimentar vreau să zic, hrănitor atât pentru tine cât şi pentru alţii cu care ai putea să împarţi secretele unui stil de viaţă sănătos... În felul ăsta te asigur că nu le-ai provoca indigestii de tip junk/fast-food şi nici tu nu ţi-ai otrăvi mintea de culpabilitate...

Ai curaj să iei o muşcătură?... Hmm! Ce gust are? Mai încercăm o dată?

Dacă ceilalţi nu vor încă să încerce din bunătăţile preparate în bucătăria ta de master chef, lasă-i să-şi aleagă singuri meniul. Aşa cum ar fi bine să faci şi tu. Ce, nu-i poţi refuza *hrana de tip fast-food* unui proaspăt iubit? Te înţeleg, doar nu te-o duce săracul la ateneu sau la operă... iar tu doar n-ai să te înfometezi, nu-i aşa? Încearcă totuşi să nu te înfrupţi din *alimente compromise,* dacă înţelegi ce vreau să spun.

Fiecare cu experienţele/expectanţele sale culinare... pardon... familiale, existenţiale şi situate pe diferite scale ale dezvoltării **gastronomiei relaţionale**. Apropo, tu ce ai alege între un pahar

de suc proaspăt de morcov și unul de coca-cola? Sau cum arzi caloriile? Știi, persoanele supraponderale sunt adesea victimele terorismului alimentar în familie... Sunt forțați să înghită... Bineînțeles că nu doar mâncare... La polul opus e cel care refuză hrana și, odată cu ea, iubirea parentală și alte alimente inadecvat *pregătite* sau insuficient *încălzite*... Apropo de pasiunea sau aversiunea față de anumite alimente, tu hrana cui nu dorești să o digeri?... Sau ce goluri încerci să umpli cu dumicații de pâine, ciocolată... și alte ingrediente dulci?

Mă-ntreb ce gândești tu despre propriul tău corp... Îl vezi exact așa cum e? Așezat în fața ochilor tăi, la aceeași masă cu tine... Nu încerc neapărat să-ți evaluez tendințele dismorfofobice (dacă ele există), ci să aflu mai curând dacă știi până unde ți se întinde corpul? La propriu, de data asta... Îți cunoști adevăratele măsuri? Nu am nevoie de cifre... mă-ntreb cât de des intri în contact cu propriul corp... Îți cunoști harta epidermei? Sau atunci când, din greșeală, îți atingi anumite părți ale trupului, ai sentimentul că intri în cartiere străine... pe terenuri minate...?

Te invit să te privești cu mare atenție și să observi ceea ce exprimi, fără să știi, poate, la nivel corporal...

Din miile de gânduri care-ți trec prin minte, am să te rog să alegi unul... iar după ce ai făcut-o, am să te rog să te gândești cum de ai ales tocmai acest gând...

Rămâi în contact cu corpul tău. Da, cel din fața ta... E așa cum l-ai visat? Dar el e mulțumit de tine? Sau e mai degrabă torturat de bătăliile tale interioare exprimate fără să știi la nivel corporal... Nu facem un excurs în lumea psihosomaticii, dar te invit să te gândești la asta... Ori poate e suprasaturat de calorii, aditivi de tot soiul, poluare, radiații, trândăveală sau poate de muncă în exces...

Îți amintesc că te îndopi cu E-uri și atunci când te accepți doar când excelezi, când înfuleci emisiuni fade sau de prost gust în fața TV-ului, când îți înghiți în noduri de nisip furia sau când te lași furat și consumat în prizonieratul unor nevoi sau uverturi străine, atunci când încerci să-ți repari simbolic relația cu propriul copil ocupându-te de viețile altora, când refuzi să treci puntea orgoliului care te-ar putea conecta cu un suflet *pereche* sau cu propria-ți onestitate ori când îți refrigerezi caldele emoții, când îți scarpini necontenit erupțiile la iertare... atunci când refuzi să admiți existența notelor false din tonalitățile celor care-ți promit *în vid* apreciere, fidelitate ori iubire veșnică, atunci când îți asumi uriașe taxe de timbru pentru diferite tranzacții aparent de suflet, însă mercantile ori *„fără adăpost"* în realitate... La fel, atunci, când îți torturezi mintea cu muzică agresivă sau extrem de bazală ori atunci când capitulezi în fața indeciziei, când te expui la stres prelungit ori la alte dependențe toxice... Ca și atunci când te porți ca un infractor al propriului sine, ca un hoț, ca un

intrus în propria existență, care ezită să se trăiască pe sine de teama de a fi prins, cum frumos sublinia Dea Loher.

Ei bine, mă-ntreb ce are de spus corpul tău în toate astea... Nu uita de puterea lui vindecătoare și de vechiul proverb *mens sana in...* Corpul, după cum bine ai înțeles, e echipamentul tău indispensabil, vital în călătoriile vieții. Cu cât îl întreții mai bine, cu atât te vei bucura copios de voiaj. Pentru a funcționa la parametri optimi, mintea și corpul tău au nevoie să le administrezi combinația potrivită de *nutrienți*.

Așadar, hrană sănătoasă, fibre, proteine, vitamine, minerale, antioxidanți, glucoză, hidratare, aer proaspăt, mediu curat, detoxifiere, meditație (creativă, mai ales), relaxare... și mișcare fizică regulată... Toate cu rol de menținere a echilibrului somatic, cât și psihologic, în augmentarea potențialului intelectual, creativ și emoțional.

Încearcă să-ți acorzi în fiecare zi răgaz, momente de liniște în care să-ți golești mintea de orice presiune și să o umpli cu imagini și gânduri armonioase... Antrenează-ți mereu mintea cu gânduri senine și fii în armonie cu cele dinăuntrul și din exteriorul tău. Accesul la fericire e la îndemâna tuturor, totul e să realizăm că această constă în lucrurile cele mai mărunte.

Hrana sănătoasă constă, după cum sigur ai intuit, nu doar în porții grozave de fructe și legume, afine, salată verde, semințe de chia,

quinoa, ceai verde, ci și în porții generoase de autocunoaștere, iubire, lectură, degustări de tip intelectual și deserturi preparate din hohote de râs. A te hrăni sănătos înseamnă a consuma cu înghițituri mici, a mesteca bine, a condimenta ponderat, a nu face excese, a nu sări nicio masă principală... și a manifesta gratitudine.

Ei, toate astea îți protejează mintea și corpul de acțiunea *radicalilor liberi* de toate tipurile.

Mai departe, depinde tine. Tu alegi dacă te înglodezi în iluzii și gândire magică sau dacă deschizi bine ochii minții și te apuci de lucru în stil realist și experiențialist la compoziția propriei vieți. Ești liber să valsezi cu poftă pe podiumul Sinelui ancorat la pământ... Desigur, dacă preferi alte dansuri, nu-i nicio problemă, totul e să-ți sintonizezi permanent mintea la inegalabilul, venerabilul și indispensabilul partener - corpul - și să construiți la unison uverturi sanogene.

Cum rămâne cu activitatea fizică? Știi deja că mișcarea stimulează producția de endorfine, care induc o senzație de relaxare și energie pozitivă. Deci, fitness, jogging, aerobic, dansuri, înot... Sunt sigură că mai cunoști și altele, așa că ești liber să alegi și să dai startul unui boom de serotonină.

Nu uita ca toți mușchii trebuie antrenați. Fă tot ce poți să-ți ții „mușchii" minții activi... Chiar dacă nu stau la vedere, ai înțeles, sper, până la urmă, că ei fac toată treaba.

Aruncă-i încă o privire corpului tău... şi fii atent la mesajele sale... acum şi mai târziu.

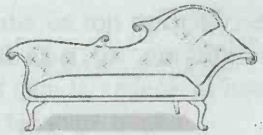
Corpul şi mintea sunt într-un parteneriat indisolubil... iar pentru ca legătura să fie una prosperă, comunicarea trebuie să fie bilaterală şi eficientă. Auzi acum vocalizele minte-corp?

Poţi să îţi *reintri* în corp şi să te ridici de la masă...

Ştiu că e un clişeu, însă *consumând hrană sănătoasă,* starea ta generală se va îmbunătăţi simţitor, iar corpul şi mintea se vor elibera de toxine! Ţi-aş mai da exemplu de câteva *alimente hrănitoare,* însă am să te las să-ţi adaptezi/construieşti singur dieta/regimul de viaţă.

Ai grija însă ca *hrana* ta să fie cât mai colorată... aşa cum te invit să-ţi colorezi şi pânza ta existenţială... într-o adevărată simfonie a simţurilor.

Până una alta, poftă bună la exersat „muşchii" minţii!



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Vremea lăuntrică sau marea din noi

Ce faci acum? Ce-ai zice dacă te-aş invita la o călătorie prin ploaie? Ştiu că tocmai te pregăteşti să-mi spui că n-ai chef de plimbări astăzi, că eşti obosit, că ai alergat toată ziua... că e înnorat şi multe altele... Stai liniştit, am auzit de la „meteorologii" vremii interioare că pentru perioada următoare prognoza este una excelentă, iar efectele asupra stării tale de spirit vor atinge cote maxime. Ştii cum se spune: starea vremii poate fi folosită ca barometru pentru starea psihicului!

Aşa că n-ai nevoie de pelerină de ploaie ori de umbrelă, pentru că... (te-ai prins deja!) nu plecăm nicăieri! Tot că tot ce trebuie să faci este să te aşezi într-o postură corporală comodă, aşa cum te simţi tu cel mai bine... şi îndată ce te-ai instalat într-o poziţie mentală confortabilă şi favorabilă actualizării vremii lăuntrice, pornim la drum, însă nu înainte de a te invita **să îţi întorci privirea de la orice altceva către tine însuţi...**

Aşadar, închide ochii... rămâi câteva clipe conectat la universul tău interior şi spune-mi **cum e starea meteorologică acolo?...** E însorit sau poate înnorat, plumburiu... întâlneşti furtuni

devastatoare, intemperii sau rafale de vânt, ploaie sau chiar grindină... veri toride sau reconfortante, toamne îmbelșugate sau mohorâte, primăveri isterice ori încărcate de visare, ierni viscolinde... geroase ori poate călduroase, sori tandri sau toropitori, adieri proaspete sau pestilențiale, tornade încărcate cu furie sau cu puteri miraculoase, necruțătorul îngheț... poate candida brumă...

Mai rămâi conectat câteva clipe... și odată ce **ți-ai actualizat vremea lăuntrică**, și chiar poate ai realizat că ai avea nevoie de ceva **schimbări climaterice**, te invit sa dăm o fugă prin ploaie... o ploaie caldă de vară mai mult sau mai puțin torențială...

Promit să te însoțesc... așa că ești liber să înaintezi cu îndrăzneală pe una din cele mai frumoase plaje din lume care ți se derulează chiar acum pe interiorul pleoapelor, o plajă unică scăldată de o mare incomensurabilă de culoarea turcoazului, cu un nisip fin, atât de fin încât simți cum îți încântă degetele... întregul cadru este o desfătare pentru simțuri...

Acorzi toată atenția de care dispui respirației... iar dacă simți cum atenția îți zboară readu-o în contact cu respirația ori de câte ori se întâmplă acest lucru.

Pe măsură ce te cuibărești în această oază de relaxare, în acest *resort* de multe stele pentru

minte şi suflet, simţi tot mai mult divina briză a mării şi mângâierea vântului cald de vară cum îţi dezmiardă întregul corp... Eşti tot mai relaxat... inspiri şi expiri... şi iarăşi inspiri, apoi expiri...

Simţi cum aerul proaspăt trece prin nări, gât, piept şi cum curge spre abdomen...

Am să te rog să te concentrezi pe nuanţele de culori care se află în preajma ta, pe muzica produsă de adierea vântului şi de mişcările valurilor, pe sunetele diafane care se nasc din linişte şi se întorc în linişte.. Nu uita să inspiri... uşor şi apăsat... inspiri ... expiri ... şi iarăşi inspiri, apoi expiri...

Simţi deja primele picături pe ploaie cum îţi ating suav mai întâi milimetri de piele apoi, încet-încet, întregul corp... Cu fiecare picătură de ploaie, laşi să curgă grijile cotidiene, speranţele deşarte, reminiscenţele de temeri, impurităţile lăuntrice, conflictele sociale, încărcăturile de ordin mental ori afectiv...

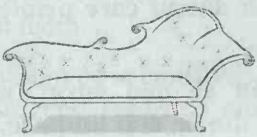
Şi cu fiecare picătură, te simţi mai împrospătat, mai aerisit mental, mai curăţat sufleteşte. Te laşi spălat de apa de ploaie precum un nou născut care primeşte cu răsfăţ primul botez...

Eşti din ce mai curat, mai pur, iar mintea îţi este din ce mai limpede... ca valurile

line ale mării, care îți încântă privirea pe sub pleoape...

Te invit să tragi adânc aer în piept și îndată ce simți că tot **balastul cotidian s-a scurs odată cu apa de ploaie,** am să te rog să te **lași îmbătat de razele soarelui... primește-l înăuntrul tău și lasă-i căldura să pătrundă în cele mai intime anticamere ale interiorului tău... Te simți din ce mai ușor, mai liber... și primești prin fiecare por speranța, optimismul, încântarea, starea de bine... Păstrează-le înăuntrul tău și lasă-le să te urmeze în plimbările tale viitoare...**

Acum poți să te ridici, să faci câteva exerciții de *stretching* să îți întinzi mâinile... picioarele... să faci câțiva pași și să **rămâi ancorat în prognozele minții tale... rămâi ancorat în prognozele minții tale... indiferent de locurile în care alegi să călătorești... cu mintea sau corpul...**



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Puterea alchimică a filmului

Scene din filmul interior

Partea I

Tuturor ne plac filmele. Atracția pentru acestea surclasează atracția față de orice altă formă de artă. Filmele ne țin cu sufletul la gură, ne generează incertitudini, zâmbete, ne pun în situația de ne întâlni cu noi înșine în fața ecranului și mai ales dincolo de el... dincolo de el... Ne motivează pozitiv, ne ajută să găsim resurse nebănuite, să ne cunoaștem mai bine, să ne dezvoltăm... să ne armonizăm cu noi înșine... cu lumea.

Filmul este o formă de artă care, re-creând realitatea, ne invită nu doar să ne uităm la imagini, la scene, secvențe, pentru a trăi desfătare sau a găsi sprijin emoțional, ci mai cu seamă pentru a vedea dincolo de el... dincolo de noi înșine.

Te invit să te pregătești pentru o experiență cineatică inedită, în care singurul lucru de care ai nevoie nu constă în ochelarii 3D sau punga de popcorn, nici de ecranele

BCU SIBIU UNIVERSITY LIBRARY

incomensurabile nu este vorba, așa cum ai fost poate obișnuit, ci de **o conexiune la vibrațiile tale lăuntrice produse de conținutul vizual care ți se va derula pe ecranul minții...**

Te invit să inspiri adânc... și, în timp ce expiri, asigură-te că ai tras obloanele ferestrelor tale cu exteriorul și că te-ai așezat confortabil în fotoliu...

Înainte de începerea filmului artistic, te anunț că nicio formă de artă nu ne transformă în maniera în care o face filmul; acesta poate valsa cu sentimentele noastre pe ritmuri de Shostakovich... (...și tu începi să auzi muzica ce curge pe fundal...), ne poate plămădi sufletul după înfățișarea celebrelor pânze (...simți unduirea culorilor calde, a pastelului cineatic...), vibrează în noi, lăsând în imaginar secvențe și sunete diafane pe care nu le estompează nici vremea, nici cele mai aprigi intemperii lăuntrice... (...îți dai voie să intri tot mai mult în contact cu imaginile și sunetele care-ți ating simțurile...).

Te invit ca prin intermediul filmului să fii mai prezent în a recepta profunzimile realității din afară și mai ales dinăuntrul tău...

În timp ce îți *palpezi* hulpav propria nerăbdare, am să te rog să încerci să experimentezi starea grăbită de asistare la atâtea reclame la care suntem supuși înaintea începerii mult așteptatului film... **Simți cum pulsul ți se accelerează pe măsură ce vizualizezi aceste reclame care acum îmbracă forma unor bucăți, fragmente din propria-ți viață, imagini sau piese din puzzle-ul tău existențial...** o fotografie cu tine la balul bobocilor, un instantaneu al primului sărut sau al unei îmbrățișări profund hrănitoare, o secundă de îngheț în fața așteptărilor rezultatelor la admiterea la facultate, o clipă de nerăbdare la prima ta întâlnire, un cadru al bucuriei trecerii unui examen dificil, un tablou al temerii de a nu pierde o legătură prețioasă... un decor al unei experiențe magice...

Ești atât de obișnuit cu aceste imagini, încât uneori treci pe lângă ele chiar și cu mintea, fără să le mai pătrunzi sensul...

Îți propun să observi îndelung, vorace, ca și cum ai face-o pentru prima oară în viață, aceste imagini care se derulează mai întâi încet... încet... iar apoi din ce în ce mai rapid pe ecranul de proiecție ghidat de mintea ta... o fotografie cu tine... o secundă de îngheț... un instantaneu... o clipă... un cadru ... un tablou... un decor...

Simți vârtejul care te cuprinde... forța filmului interior...

Și începi să auzi filmul artistic cum te cheamă, mai întâi în surdină, apoi, din ce în ce mai vibrant, cum imploră: **Privește-mă prin toți porii, dar nu te uita la mine, ci privește la tine, vezi înăuntrul tău!... apoi iarăși și iarăși... privește-te, vezi înăuntrul tău...**

Am să te rog să te pregătești de marea vizionare, care înseamnă nu doar să fii spectator și să urmărești imaginile, secvențele din film, ci mai ales să **fii un spectator activ, un martor al propriilor trăiri, rămânând constant conectat la sine, și, prin intermediul lumii evocate de film, să accesezi în permanență lumea dinăuntrul tău...**

Lasă-te cuprins în acest proces cineatic alchimic și dă-ți voie să te autoexplorezi, să stăpânești condeiul emoțional și cognitiv al propriului scenariu personal și de viață, și lasă-te transfigurat...

Află noi și noi înțelesuri... a ceea ce ești, ce-ți dorești a fi, ce poți fi... ce este lumea...

Am să te rog **să observi îndeaproape** în ce fel explorezi această lume care se va derula în fața ta cu viteza pulsului și cum îi dai sens înăuntrul tău.

Te invit să fii atent la senzațiile și trăirile tale la contactul cu lumea evocată de film. Vezi ce se întâmplă cu tine în timpul vizionării peliculei și dă-ți voie să fii conștient de gândurile care însoțesc sau care poate preced anumite scene, secvențe din film.

Observă ce anume îți produce emoție, ce anume te bucură, ce te încântă, ce te face să tresari, ce-ți produce neliniște sau poate teamă, ce te înfioară sau ce te face să vibrezi.

Explorează toate aceste lucruri... și indiferent de gândurile, emoțiile și stările tale... fii conștient de ele...

Poate că în anumite momente te simți intrigat, în altele deranjat de conținutul vizual, în unele minute ale filmului simți bucurie, în altele îngheț emoțional... alteori poate ți se face chiar frig sau dimpotrivă îți este foarte cald în anumite zone... îți simți poate palmele transpirate sau picioarele reci... te observi încordat sau poate relaxat... **Fii conștient de zonele activate sau amorțite de la exterior, dar și din interiorul tău...**

Inspiră și expiră prelung și relaxat...

Urmărește-ți privirea cum pătrunde în acest univers cineatic și observă asupra căror scene, secvențe gândul ți se oprește/apleacă mai mult **și păstrează în minte reflecțiile și trăirile tale experimentate pe parcursul vizionării**

filmului. Inspiră și expiră egal, în armonie cu ce este în afara și înăuntrul tău... în film și în realitatea vieții tale cotidiene... lasă-te cuprins de melanjul dintre filmul exterior și cel interior...

Am să te rog să deschizi ochii. Abia acum putem da drumul la film!

Partea a II-a

Acum am să te rog să rememorezi, preț de câteva momente, scenele din film care ți-au atras cel mai mult atenția, secvențele cu o încărcătură emoțională puternică pentru tine, fie ele pozitive sau negative... o secvență amuzantă sau una care ți-a displăcut profund, un cadru impresionant sau poate unul care te-a plictisit... o imagine care te-a captivat sau una care te-a intrigat... ori personaje marcante din film... poate îți vine în minte personajul principal sau poate unul secundar, un personaj plăcut sau unul mai puțin plăcut...

Rămâi în contact cu tine în tot acest timp și fii atent la respirația ta și la senzațiile tale corporale, la gândurile care te încearcă chiar în acest moment în care retrăiești contactul cu lumea filmului...

Oprește-te asupra unei scene, secvențe din film sau asupra unui personaj și fii conștient de conexiunea lor cu viața ta reală, cu părți din tine

însuți... din al tău scenariu existențial jucat până la momentul prezent.

Lasă să curgă, precum paginile unui roman ecranizat, experiențele și trăirile tale pe care le poți asocia cu diferite scene sau elemente din film... Observă derularea propriului film mental ghidat de filmul artistic proiectat chiar în fața ta... și primește în minte imagini, persoane, gânduri, emoții, întâmplări, evenimente din viața ta și a celor importanți pentru tine... Privește-ți propriile posibilități și limite, propriile dileme și răspunsuri, dorințe împlinite sau ardente, exprimate sau tăinuite, propriile așteptări sau încercări, relații prezente, încheiate sau visate...

Privește înăuntrul tău preț de câteva momente la propriile experiențe cu sens sau fără sens, prețuite sau neprețuite...

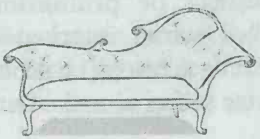
Observă ce scenă din film îți vine în minte și mai ales dacă există vreo rezonanță între această scenă și viața ta... Ia contact cu personajul ales și explorează **ce anume îți comunică acesta. Poate că are un mesaj relevant pentru viața ta prezentă. Și dacă da, care ar putea fi acesta?**

Fii conștient de profunzimea alegerilor tale și observă-ți starea interioară. Ce trăiri te încearcă chiar acum, ce emoții, ce gânduri îți trec prin minte?... Ce îți vine să faci acum?... Dar ulterior?...

Ești din ce în ce mai conștient de tine, de trăirile pe care experiența cineatică ți le-a declanșat....

Am să te rog să dai un sens experienței tale și să o păstrezi în minte așa cum o trăiești chiar acum.

Și, mai ales, nu uita că ești deopotrivă regizor și scenarist, costumier și light designer... și că tot tu te ocupi de muzică și scenografie și mai ales că joci pe imense platouri de filmare, pe colosala scenă a vieții, înconjurat de milioane și milioane de actori... și că între monologurile interioare ai nenumărate reprezentații în fața publicului larg mai mult sau puțin avizat, mai mult sau mai puțin evoluat... așa cum poate ești și tu.



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

R.O.U.A.

Reviriment, Oriunde-oricând, Unificator, Aici-acum

Poți să identifici locul, ora, momentul, secunda, nanosecunda, sau milisecunda în care, descătușat din exilul lumilor nebune, în afara bătrânelor colivii ale minții, te-ai simțit ultima dată împrospătat, destins și profund relaxat?

Încearcă să nu schimbi subiectul ori să inventezi scuze. Pe cine crezi că păcălești? Încă aștept un răspuns. Chiar și întârziat... Sunt tot aici, te mai aștept câteva clipe...

Oricare ar fi veștile pe care mi le dai, un ritual de relaxare împreună cu o gură de aer cu adevărat proaspăt fac bine oricând, oriunde. Nu-ți propun vreun spa-party cu împachetare cu nămol, masajul scalpului și cocktail-uri nutritive, ci o experiență aici și acum, cel puțin la fel de vitaminizantă, un exercițiu de meditație creativă în vederea detensionării și detoxifierii minții și corpului...

Te invit să te așezi într-o postură confortabilă oriunde vrei, pe canapea, pe o bancă

din parcul de vizavi, ori chiar în fotoliul de la birou și să te pregătești pentru o imersie într-un ocean de puritate și un răsfăț al simțurilor...

Respiră adânc de câteva ori și lasă-ți ochii să ți se închidă iar mintea să călătorească încotro dorește ea... către locuri minunate, văzute și nevăzute, întâlnite și nemaiîntâlnite, sau către niciunde...

Pe măsură ce simți că te liniștești și te destinzi tot mai mult, **te invit sa te cufunzi încet-încet în tine... dincolo de conștient... Lasă-ți gândurile să curgă... sau poți să nu te gândești la nimic... îți pot veni în minte o mulțime de lucruri sau poate să nu se întâmple nimic...**

Când ești pregătit, am sa te invit să-ți imaginezi că ești într-un parc sau într-o poiană imensă... și că tot verdele și oxigenul sunt prezente și disponibile doar pentru tine...

Înaintezi ușor în acest univers curat și **cu fiecare pas îți simți corpul și mintea tot mai relaxate...** simți cum ele devin mai ușoare pe măsură ce stresul și agenții nocivi cu care ai pornit la drum se disipează... transformându-se în energie pozitivă în acest spațiu sanogen nemaiîntâlnit... Continui să te plimbi încet, într-un ritm regulat... cuprinzând cu privirea tot verdele care-ți colorează atât de armonios făptura, într-un apogeu cromatic.

Simți atingerea fină a milioanelor de fire de iarbă curate, moi, abia născute parcă? Unul câte

unul îți mângâie vârfurile degetelor, palmele, încheietura mâinilor... umerii... apoi întreg corpul...

Totul e proaspăt și pur... în așteptarea unui răsărit colosal, binefăcător, ca într-o facere de noi lumi...

Îți speli palmele în picăturile de rouă care dezmiardă milioanele de fire de iarbă, apoi chipul, gâtul, ceafa... e atât de hrănitor să iei contact cu acest elixir pentru minte, suflet, corp...

Simți cum fața ta absoarbe ca un burete picăturile de rouă... simți cum ți-a revenit tonusul, cum te revigorezi tot mai mult cu fiecare moleculă din acest miracol al naturii desprins parcă din dansul zânelor bune... Îți scoți încălțările și te cufunzi cu picioarele în iarbă... simți frăgezimea ierbii și răcoarea apei care o înviorează... îți lași tălpile mângâiate și te bucuri de această senzație care te cuprinde de la degetul mare al piciorului până în creștetul capului... întreaga ființa...

Ești una cu roua... într-o desfătare miraculoasă la care conspiră toate simțurile...

Bucură-te de apariția acestui soare uriaș, gata să-ți zâmbească numai ție... Ia contact cu brațele lui iubitoare și primește-i lumina, căldura, energia...

Inspiri și expiri... **Ești un depozitar de prospețime și vitalitate...**

Ești profund relaxat... și îți simți corpul ca pe un loc extrem de confortabil în care știi că te poți simți oricând reconfortat... Îți simți mintea detoxifiată... liberă...

Inspiri și expiri... încă câteva clipe...

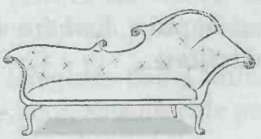
Readu-ți respirația în prezent și păstrează această experiență în memoria tuturor celulelor corpului ca pe o alternativă sanogenă la situațiile stresante de viață.

Te poți întoarce aici ori de câte ori simți nevoia să iei o gură de oxigen în stare pură, nealterată...

Numără o clipă... și încă una...

Poți deschide ușor ochii... Cum te simți acum?

Ei, parcă ți-am făcut poftă de o plimbare prin parc, așa-i?



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ţoalele sinelui sau design existenţial

Cu sinele la croitor

Te invit să vorbim despre modă şi trenduri, despre ţoale, mai exact... şi chiar să cârpim câte ceva, ori poate chiar să creăm un produs nou...

Ei, ştiu, o să-mi spui că tu n-ai asemenea pasiuni, că ţi se par frivole şi, mai mult, că oricum n-ai stofă de croitor, că nu te ocupi de design, nici de schiţe ori de realizarea propriu-zisă a hainelor tale, că tu le cumperi gata croite, ba mai mult, pe unele deja purtate.

Însă eu te provoc să doreşti a afla mai multe despre tine în cadrul unei **psiho-şezători** în care să **coasem** şi să **descoasem** lucruri nebănuite, într-un atelier mental de creaţie, al unui travaliu de design interior şi exterior, vestimentar şi identitar. Ai astfel şansa să descoperi nu doar că nu eşti lipsit de cunoştinţe de arhitectură vestimentară, ci că eşti chiar mai mult decât un simplu *croitor anonim de straie*. Ai ocazia, deci, de a te descoperi în ipostaza de adevărat ***designer vestimentar***, pardon, ***identitar***... un ***mare couturier pe tărâmul propriului traseu existenţial...***

Așa că te provoc să arunci un ochi în oglindă, să te privești din cap până în picioare. Observă cum arată hainele pe tine... de la încălțăminte până la accesoriile de păr, în timp îți ce urmărești costumația dinspre exterior spre interior, pe fundalul unei scârțâituri metalice... te invit să deschizi cu mișcări stângace, apoi din ce în ce mai determinate, ușile culisante ale ***dressing-ului tău mental... transgenerațional*** chiar... că tot ziceai că uneori îmbraci haine deja purtate... de nicăieri altundeva decât de la ***second-hand-ul inter- și transgenerațional.***

Observă-i mai întâi dimensiunea... Poate e încăpător, cu nenumărate rafturi și sertare, sau poate extrem de simplist și modest... Am să te rog să verifici dacă ai suficient loc pentru arsenalul tău vestimentar... sau dacă nu cumva straiele tale dau pe afară. Sunt veșmintele tale aerisite sau sunt aruncate unele peste altele?

Nu mi-ai spus dacă ești un răzvrătit în șifonier sau mai degrabă un *posesor* extrem de ordonat... poate chiar un colecționar... Dar în viața de zi cu zi?

Și că tot veni vorba mai devreme de *haine la kilogram familial sau vintage,* sunt tare curioasă să aflu dacă le porți cu plăcere sau dacă

nu cumva au devenit un soi de **ținute obligatorii** ori **uniforme uzitate și perimate, mega sau arhi-purtate** în varii contexte ale vieții tale de designer fără nume... de creator în devenire... Le-ai îmbrăcat în propriul cămin, la întrunirile familiale ori în cadrele socio-profesionale, în team-building-uri sau la cocktail-uri somptuoase, în călătoriile tale reale sau imaginare, te-au însoțit fără drept la replica în peregrinările din fața oglinzii sau din ochii altora... Pe unele le-oi fi tot **peticit**... pe altele chiar așezat pe **raftul hainelor festive**.

Am auzit că în dulap ai și țoale cărora nici măcar nu le-ai scos eticheta. Oare cum le-ai **moștenit**? Altele pe care le-ai poate purtat până la uzură, iar unele de care s-a ales... praful. E ceva ce n-ai mai îmbrăcat de mult și de care simți că ți s-a făcut brusc dor?

Tot tu ziceai că te inspiri din piesele purtate de alții *mai mari ca tine*...? Mă întreb cum te descurci cu adaptarea lor la măsurile tale?... Mi-a povestit cineva odată, tot un designer de interior, ca și tine, despre un om care spunea că atunci când îi place mult o haină o îmbracă indiferent de măsură... spunea chiar că poartă toate măsurile de pe fața pământului, de la XS la XXL... Mă-ntreb cum sună asta pentru tine și mai ales cum îți alegi tu hainele și cum le porți?

Nu uita să inspiri adânc și indiferent de ce găsești în șifonierul minții tale, încearcă să descifrezi ce poveste îmbracă obiectele tale vestimentare... află în ce măsură ești autorul pieselor pe care le expui la vedere, celor de pe umeraș cu care defilezi mândru, sau al celor care sunt bine împăturite și îndesate adânc în ungherele sertarelor... minții tale... protejate de ochiul critic al publicului larg mai mult sau mai puțin avizat.

Lasă mirosul **straielor vieții** tale să te îmbrace cu mireasma lor îmbietoare... unele cu miros de cufăr vechi, altele cu iz de celebră casă de modă, iar o parte din ele cu mireasma amintirilor veșnic proaspete și nutritive...

Continuă să miroși dinspre exterior spre interior, dinspre trecut spre prezent, și, indiferent de ce găsești acolo, află dacă e cazul să faci un pic de ordine... E valabil și pentru tine, tu, cel aproape obsesiv-compulsiv...

Nu, nu are importanță dacă ești adeptul pieselor de colecție, clasice, vintage sau haute couture, design minimalist sau opulent, eclectic sau tradițional, contemporan sau rustic, modern ori industrial.

Aproape că era să uit să te întreb cum îți alegi culorile. Dar materialele? Poate excelezi în bun gust sau poate nici nu îți pasă ce arunci pe tine? Vrei să spui ca te poartă bulendrele pe tine?

Nu mi-ai spus dacă ești un mare amator de haine luxuriante sau un pelerin al second-hand-urilor. Să fie și una și cealaltă?

Auzi, să fie oare **hainele o formă de exprimare a sinelui**? Dar pentru tine? Tu cum le accesorizezi? Ești oare autentic... sunt ele o formă de exprimare a personalității în cazul tău sau mai degrabă o formă de a te ascunde de ceilalți... de tine...?

Te-ai întrebat vreodată ce-ar spune hainele tale despre tine dacă ar avea voce? Dar altora?

Apropo! Nu te-am întrebat nimic de shopaholism, **în ce scop achiziționezi și cât de des cumperi?** Sau dacă ești adeptul **articolelor versatile**? E valabil și pentru felul tău de a fi?

Te invit să cauți în cuferele tale vechi sau noi și să identifici **piesele cu valoare reală pentru tine, piesele mască și piesele block.**

N-o să întreb câte rânduri de straie ai ci mai degrabă am să te invit să-ți imaginezi doar că stă în mâinile tale să faci un pic de ordine... **să alegi să te re-creezi, să te re-croiești pe tine...**

Nu e nevoie să-mi arunci expresia mi-aș *da și haina*... ca să mă convingi cât ești de nerăbdător să îmbraci hainele noii vocații de designer.

Dar da, s-ar putea să fie timpul și pentru anumite renunțări, donații sau chiar achiziții...

E cazul să experimentezi! Sigur că ai nevoie și de foarfece și ață pentru asta! Servește-te! Hotărăște mai întâi la ce piese e timpul să renunți și ce piese alegi să păstrezi și mai cu seamă conturează-le semnificația pentru tine. **Cum te face să te simți gândul că ai puterea de a te transforma după tiparele și măsurile stabilite chiar de tine acum?**

Rămâi prezent în atelierul minții tale și continuă să atingi materiale și texturi... nu te grăbi, ia-o încet dinspre exterior spre interior, dinspre trecut spre prezent și indiferent ce senzații te încearcă, nu uita că doar tu ești purtătorul lor, **singurul model care are ustensilele și abilitatea fundamentală de a-și ajusta sau accesoriza ținuta, nu atât cea de gală, cât mai ales cea de zi cu zi...**

Te invit să construiești mental tiparul colecției sinelui și chiar să te folosești de materialele din jurul tău... Dulapul vechi versus dulapul nou... dinspre interior spre exterior... dinspre trecut înspre viitor...

Vizualizezi deja efectul asupra ta? Dar asupra celor din jurul tău?

Observă dacă ți se întâmplă să fii tentat să îți pui amprenta pe creațiile schițate de alții înaintea ta, sau să re-decorezi straiele prestabilite

de... antecesori poate? Când re-creionezi, ce încerci să înfrumusețezi de fapt? Sau să... escamotezi, poate?

În timp ce-ți re-inventezi ținuta, observă cum te simți! Ești poate emoționat, încântat sau poate chiar ușor anxios...

Și acum, în timp ce îmbraci **piese din noua colecție identitară / existențială,** am să te invit să te întorci din nou la oglindă... pentru probe, nu te gândi la altceva. Observă-te, vezi cum îți vin, dacă te strâng sau dacă îți sunt prea largi, dacă le simți generoase sau mai degrabă te fac să te simți încorsetat... Ia vezi, poți să respiri?

Știu că-ți place să te răsfeți cu gust, însă a sosit timpul pentru **ultimele retușuri**...

Observă cum, cu fiecare cusătură, cu linia fiecărui tiv, cu fiecare centimetru de material care te îmbracă atât la exterior cât și la interior, te simți mai primenit, mai înnoit sufletește, mai... TU.

Ei, spune-mi acum, cum îți șade în noua colecție inspirată de adevăratele tale nevoi? Am să te rog să le identifici ***linia***, ***stilul*** și ***tema***!

Observ că e cazul să îți reamintesc că ești pe podium în fiecare zi... da, pe ***catwalk-ul*** tău ***existențial,*** și că ceea ce porți nu te face ceea ce ești, însă **povestește în limbaj material uneori despre cum e înăuntru... înăuntrul tău..**

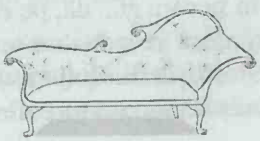
Ia spune-mi, ce valoare are asta pentru tine?

Cum e să fii creatorul propriei linii identitare, amprentate de stilul tău personal?

Eşti pregătit să-i dai un nume colecţiei tale?

Bu...len...dre...le... Ţoa...le...le... Sinelui... Te las pe tine să stabileşti.

S-o îmbraci cu plăcere şi să te poarte în cele mai frumoase ***parade ale dezvoltării!***



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Chipul din spatele măștii

Balul demascării

„În toate categoriile sociale, fiecare simulează o expresie și o fizionomie, pentru a părea ceea ce vrea să fie crezut. Și astfel, putem spune că lumea nu e alcătuită decât din măști”, spunea scriitorul La Rochefoucauld.

Te invit să descoperim împreună cum arată masca ta.

Sigur, poate ești posesorul mai multor măști. Unele din ele fabricate cu mulți ani în urmă... poate nici nu le mai știi vârsta, data sau locul nașterii... altele cărora le-ai adus zeci de îmbunătățiri de-a lungul vremii... care te-au însoțit în cele mai variate contexte din viața ta... (mă întreb cum le-ai adunat), unele fabricate poate chiar în momentul în care ai deschis această carte... iar altele pe care încerci să le fabrici chiar acum.

Mă întreb cum reușești să le creezi. Cu sau fără voia ta? Oare e nevoie de un training anume sau de skill-uri specifice? Spune-mi, ai și un manual de utilizare pentru ele?

Vreau să te concentrezi astăzi pe masca ce le înglobează pe toate acestea. Cum arată ea?... Ce culoare are, ce textură?... Poate e fină, delicată, încercând să ascundă asperități sau cine știe ce imperfecțiuni ori păcate, sau poate e o mască închisă la culoare, cu aspect dur, tăios, ce ascunde, de fapt, inocență, fragilitate sau teama de a fi rănit... ori poate alte frici... Ție de cine/ce ți-e frică?

Masca asta o fi un scut de apărare... sau poate un mijloc de a-i escroca emoțional sau în varii feluri pe cei din jur? O fi masca minciunii, a negării, a fugii, a tristeții, a euforiei, a înșelăciunii, a abandonului, a inerției? Pare să treacă de epidermă, nu-i așa? Nu mi-ai spus încă, o dai jos vreodată?

Tu pe cine încerci să înșeli?

Să-ți mai dau exemplu de câteva măști? Realizezi deja că nu e vorba de măștile de carnaval... nu e vorba de masca prințului, a prințesei, a regilor, a ducilor... sau ar putea fi. Tu spune-mi! Ce zici de masca pionului? Dar a jokerului ori a clownului, a bufonului? Sau poate a femeii ori a bărbatului împlinit, a heterosexualității, a fidelității, a mamei perfecte, a tatălui lipsit de prejudecăți, a adolescentei candide, a fiului exemplar, a iluminatului, a expertului sau poate a omului neștiutor, masca lipsei grijilor și frământărilor, a puterii, a siguranței de sine, a neputinței, a interacțiunii exemplare cu ceilalți, a bunăstării, a fericirii fără margini?

O fi masca onestității? Apropo, tu ce vrei să pari? **Drept cine te iei?**

Ce te face să preferi masca în locul adevăratului chip? De cine încerci să fugi?

Ce te face să o păstrezi și să o porți cu atâta devotament? Sau poate o utilizezi doar în caz de urgență?

Care e adevărata ta masca? Sau, mai bine zis, ce încearcă ea să ascundă? Poate e vorba de copilul care refuză să crească, de părintele imatur, de partenerul neîmplinit, de omul pe care-l macină furia ori invidia, de femeia ori bărbatul adulterin, de fiul rebel sau fiica dornică să descopere lumea în fel și chip, de angajatul suprasolicitat, de managerul depresiv (vezi depresia mascată – ce coincidență, nu-i așa?)?

Ce-ar însemna pentru tine să-ți faci cunoscut adevăratul chip? Ce pierzi? Oare nu ai nimic de câștigat? Care ar fi consecințele expunerii? Sau poate n-ai aflat încă cine ești! Auch!

Ești sigur că nu ți-ai trasat tu însuți o hartă de mișcare care-ți limitează mutările?

Încă mai pui sub semnul întrebării dreptul de a-ți face cunoscut adevăratul chip?

Sau poate preferi masca? Până una-alta, spune-mi, tu ce alegi să porți?

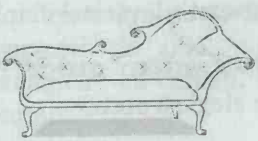
Te invit să tragi adânc aer în piept... încă o dată... abia acum poți să-ți răspunzi.

În clipa asta, ai în față chiar propria-ți mască... Sunteți doar voi doi... tu și masca ta... Te invit să iei contact cu ea, să o privești cu mare atenție... Ia vezi, ce încearcă să-ți comunice? **Drept cine te ia?**

Nu-mi spune că ai uitat întrebarea. Nu e momentul potrivit să fugi de răspunsuri incomode sau s-o faci pe... (începe cu p) (tot o mască, nu-i așa?).

Ai început deja să te simți dator sau măcar curios să-ți descifrezi lumea interioară? Dar conexiunile cu realitatea obiectivă?

Hai, lămurește-mă, până la urmă, care dintre voi are curajul să evadeze? (În cunoașterea de sine, desigur, nu te gândi la altceva ☺)



BCU IAȘI/CENTRUL DE CERCETĂRI ȘTIINȚIFICE/LIBRARY

Invitație la zbor

Voiajul căutătorilor de comori lăuntrice...

Dragă cititorule, îți propun un exercițiu de zbor. Nu, nu e nevoie să te deplasezi, decât mental, iar biletul de avion echivalează cu propriați dorința de autoexplorarea și dezvoltare.

Te invit astfel să te așezi confortabil în fotoliu, să-ti cuplezi centura de siguranță și să te pregătești de decolare.

Am să te rog ca preț de câteva secunde... minute... să întrerupi funcționarea telefonului mobil și a altor căi de comunicare cu exteriorului..

Acum închide ușor ochii... trage adânc aer în piept și, în timp ce auzi zgomotul lacom al motorului și roțile grele traversând cu putere pista, decolăm.

Simți deja senzația de gol în stomac când nava părăsește solul... Păstrează centura de siguranță cuplată și savurează încă un moment senzația de gol interior, starea de plutire, de ușoară nesiguranță, aproape hedonică.

Pe măsură ce urechile încep să ți înfunde realizezi că lași în urma ta aeroportul, pasagerii grăbiți, mirosul de croisante proaspete, zone intravilane cu case luxoase și curți impresionante, propriul imobil sau căminul studențesc, mai lași în urmă oameni, mii, milioane, unii dintre ei foarte importanți pentru tine, alții de care te bucuri să iei o pauză, prieteni dragi, familia, copilul, iubitul, o colegă de apartament acră sau un unchi iubitor, o vânzătoare gentilă sau un casier arțăgos, un librar plin de charm sau o prietenie care stă să apună, mai lași în urmă biroul sau locul de studiu, colegii, un flirt în rod, deșeuri necolectate, și asa cum ai intuit deja lași în urmă chiar aspecte ale vieții tale de care pesemne vrei să te debarasezi... lucruri de care dorești să te eliberezi și la care se adună confuzia, agitația, obsesia, nehotărârea, amânarea, apatia... lași în urma ta chiar temerea de zbor, de propriul zbor, zborul interior...

Mai avem destul pâna la destinație și în timp ce îți lași corpul să valseze în sensul de unduire al aripilor navei tale, pe care într-un fel sau altul o pilotezi, te invit să realizezi ce ai luat cu tine la bord...

Știu că abia te abții să nu spui „geanta de voiaj", însă eu te poftesc să cauți în valiza asta a ta, proprille calități, atribute ale tale, nevoi, dorințe, ale tale vise și mai ales trebuința de a te ocupa de tine cu sens, cu rezultate vizibile în

starea ta de spririt, în ceea ce se petrece înăuntrul tău, dincolo de contactul cu ceilalti, dorința de a te regenera poate, te a te re-inventa. Te gândesti pasămite să renunți la regimul de viață nociv, să incepi o nouă cură de slăbire sau una detoxifiantă, pentru corp sau poate pentru minte, suflet, eventual o cură de lectură sau una de dragoste, te gândesti să-ți schimbi job-ul bine plătit cu unul de mamă sau de soție full-time sau poate să încerci să împaci cariera de top cu viața de cuplu, familie, ori să începi lecțiile de șofat sau chiar să îndrăznesti să aplici pentru o bursă la o universitate respectabilă ori pur și simplu să-ți dai timp pentru a te relaxa sănătos, pentru a te bucura de ceea ce ești în prezent, pentru a te bucura de tine.

Visul asta al tău e încuiat în valiza ta împreuă cu alte lucruri, cu alte bagaje, și pe măsură ce traversăm împreună mări și țări... te chem să facem o scurtă escală, într-un loc numit atât de simplu *vama sorții*, loc în care vei putea afla cum poți avea mai bine grijă de tine a.i. contactul cu solul să fie un perpetuu și profilic *zbor*.

Îți propun să facem mai intâi un inventar al bagajelor tale, fie ele de mână ori de cală și mai ales un stoc al *articolelor* inutile sau chiar toxice.

Și nu pot continua fără să te intreb dacă *'Nu cumva cari mai mult decat îți permite propria*

greutate?' și te provoc la un troc... un troc în care e nevoie să te desprinzi, să renunți la ceva din valiza ta... Te rog, astfel, să alegi un lucru care atârna greu... greu ca un refuz rece ca înghețul, greu ca o amintire dureroasă, masiv ca un sac de apăsări, împovărător ca o desagă de experiențe neplăcute, un lucru a cărui greutate e copleșitoare pentru tine...

Încep să-ți aud bătăile inimii... și cu atingerea fină a unui gând bun îți șoptesc *"ignoră turbulențele..."* Rămâi relaxat și focusat doar cu ochii minții cu care am să te rog să privești în jurul tău, în acest aeroport cu un nume atât de simplu *...vama sorții...* Și de îndată ce ai hotărât obiectul renunțării, alege-ți în schimb un suvenir de aici.. poate fi orice... speranța că poți face mai mult sau că există oameni de la care poți cere sprijin, dorința de a te ocupa de ceilalți, sau curajul de te prețui cum ți se cuvine... nevoia de cultură ori de exprimare a emoțiilor și... mai ales alege-ți **un medalion, o imagine mentală care să-ți amintească de frumusețea călătoriilor interioare...**

Această bijuterie lăuntrică, șlefuită în initimitatea pântecului minții și sufletului tău, de către designerul ce ești chiar tu, am să te invit să o poți cu tine în fiecare zi ce va urma...

și, dincolo de conștientizare, să nu uiti niciodată că cea mai fructuoasă e punerea în act. Ca în teatru.. ce-ar fi un scenariu fără regie... fără jocul suprem al actorilor, fără frumusețea decorului... dulcea scenografie...

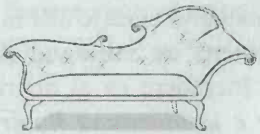
Și acum că porți în minte medalionul .. îți poti trece ușor gândul peste el... ca **o rememorare a ceea ce ai de făcut pentru tine...**

În clipa asta îți murmur la ureche că e momentul să te pregătești de aterizare... și încă o dată: *„e momentul să te pregătești de aterizare„* iar tu începi ușor să vezi luminile orașului și să auzi mai întâi în îndepărtare și apoi din ce în ce mai aproape zgomotul citadin... Pământul e iarăși atins de roțile navei, care par mai ușoare, mai relaxate, mai vivace. Trage adânc aer în piept... acum poți deschide ochii, îți poti privi propriul corp... și ești liber să-ti decuplezi centura de siguranță, dar rămâi în continuare conectat la tine... **Rămâi conectat la tine.**

Ai inteles deja că punctul revenirii este un altul, întotdeauna altul și că te afli în continuare pe un **aeroport imens cu milioane și milioane de oameni** și am încredere ca ai deprins la bord că ***oferta de zbor e întotdeauna hotărâtă de tine*** și

ca aici cel mai mult merită să-ti pierzi timpul ocupându-te de adevăratele lucruri, de tine.

Așa ca îți fac cu mâna din depărtare și îți strig ***"Zbor liber și sănătos"***!



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

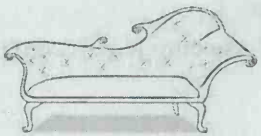
Bonus track

Decalogul terapeutului și al omului unificat

1. fii încrezător și oferă încredere.
2. fii empatic. uman. autentic.
3. acceptă-i pe oameni așa cum sunt și acceptă-te pe tine însuți. iartă și iartă-te.
4. manifestă compasiune pentru suferințele altora și bucură-te de succesele lor.
5. învață de la ceilalți și iubește. cere. primește. dăruiește. împarte.
6. fii curios și dornic să descoperi *tărâmuri* noi. explorează. simte. trăiește pe viu.
7. nu te îndepărta de tine și rămâi ancorat în realitate. oferă-ți timp. răgaz. liniște. bucurii.
8. cunoaște-te. dezvoltă-te. re-creează-te. iarăși și iarăși.
9. fii creativ, găsește inspirație în tot și fii sursă de inspirație.
10. fii în armonie cu cele dinăuntrul și din afara ta.

fii TU! așa cum te știi. cum te vrei a fi.

BCU IAȘI UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Oferta de carte – Editura SPER

Colecția *Alma Mater:*

Cărți	Preț
Psihoterapie (repere teoretice, metodologice și aplicative) – Iolanda Mitrofan	80 RON
Orientarea experiențială în psihoterapie – coord. I. Mitrofan	60 RON
Terapii de familie, ed. a III-a – Iolanda Mitrofan, Diana Vasile	35 RON
Psihologia cuplului – Adrian Nuță	45 RON
Eficiența psihoterapiei experiențiale la copilul hiperkinetic – Geanina Cucu-Ciuhan	25 RON
Interconexiuni. Fizica cuantică povestită de un psihoterapeut – Adrian Nuță	35 RON
Elemente de psihologie socială – L. Mitrofan	35 RON
Psihologia relației de cuplu. Abordare teoretică și aplicativă – Iolanda Mitrofan, Cristian Ciupercă	40 RON
Psihogenealogie. Diagnoza, intervenția și vindecarea istoriei familiale – Iolanda Mitrofan, C. Denisa Godeanu, A. Sebastian Godeanu	50 RON
Parafiliile – extremele comportamentului sexual uman - Laurențiu Mitrofan, Sorina Daniela Dumitrache	30 RON
Compendiu de fobii, ediția a II-a revizuită – L. Mitrofan, Sorina Daniela Dumitrache	30 RON
Multiplele fațete ale workaholismului – L. Mitrofan, Eugen Avram	25 RON
Trauma familială și resursele compensatorii ed. a II-a – Diana Lucia Vasile	35 RON

Terapia toxicodependenței, ed. a II-a - coord. Iolanda Mitrofan	35 RON
Din culisele psihoterapiei experiențiale unificatoare - studii de caz și cercetări aplicative - coord. Sorina Daniela Dumitrache, Iolanda Mitrofan	40 RON
Incursiune în psihopatologie și psihologie clinică - Camelia Dindelegan	40 RON
Scheme cognitive în depresie și alcoolism - Camelia Dindelegan	40 RON
Metamorfozele generozității - experiența relațională, între dar și datorie – Alin Sebastian Godeanu	40 RON
Studii aplicative în domeniul psihologiei sociale - coord. Laurențiu Mitrofan, Emil-Răzvan Gâtej, Florina Coman	35 RON
Tulburările de personalitate - în clinică și cotidian - Sorina Daniela Dumitrache	30 RON
Tulburările anxios-depresive. Diagnoză experiențială și terapie unificatoare - Sandrina Mindu, coord. Iolanda Mitrofan	40 RON
Abordarea simbolic-experiențială a patologiei somatice - Marina Badea	35 RON
Artgenograma. Diagnoza și terapia unificatoare transgenerațională – Iolanda Mitrofan, Ligiana Petre	40 RON
COPII ȘI ADOLESCENȚI - Probleme, tulburări, evaluare și intervenție psihoterapeutică - coord. Iolanda Mitrofan	50 RON

Colecția *Anim*:

Cărți	Preț
Terapia Unificării – abordare holistică a dezvoltării și a transformării umane – Iolanda Mitrofan	45 RON
Analiza transgenerațională în Terapia Unificării (O nouă abordare experiențială a familiei) - vol. II: Integrarea rădăcinilor sau dulapul cu haine vechi – Iolanda Mitrofan, Denisa Stoica	50 RON
Infinitul mic, iubindu-l pe cel Mare – Adrian Nuță	25 RON
Mai mult de 10%. Unitatea verticală a creierului – Adrian Nuță	37 RON
Între nicăieri și altundeva – Adrian Nuță	25 RON
Călătorii lejere către Sine. 20 de exerciții de meditație unificatoare – Iolanda Mitrofan	30 RON
Melcul cu umbrelă. Pași spre o conștiință extinsă - Seramis Sas	20 RON
Umbra. Polul întunecat al sufletului (ediția a 3-a) - Adrian Nuță	25 RON
IUBIREA, dincolo de luna de miere... - Marcu Ioana Corina	20 RON
10 Pastile de Psihologie clinică – Ligiana M. Petre	15 RON

BCU IASI/CE

Colecția *Caiete Experiențiale*:

Cărți	Preț
Abilități de comunicare – Adrian Nuță	32 RON
Psihologia și terapia cuplului – Iolanda Mitrofan, Cristian Ciupercă	30 RON
Cinci minute la o cafea. Eseu despre intimitatea postmodernă – Ion Cosmovici	20 RON
Consiliere și terapie centrată pe traumă – Iolanda Mitrofan, Doru Buzducea	30 RON
Conceptul de Sine la adolescenți. Evaluare și optimizare în grupul experiențial – Elena Otilia Vladislav	30 RON
Ne jucăm învățând... învățăm jucându-ne! Dezvoltare personală asistată de calculator în grup experiențial (Către o nouă paradigmă educațională) ed. a II-a – Iolanda Mitrofan, Augustina Ene	25 RON
Învățare experiențială în educație și consiliere: o pepinieră de idei – Carmen-Maria Mecu	30 RON
Inter-realitatea. Psihoterapie și spectacol dramatic – Adrian Nuță	15 RON
Ascultând cu a treia ureche. Reflecțiile unui terapeut experiențialist – Adrian Nuță	15 RON
Analize psihologice. Oceanul din picătura de apă – Adrian Nuță	20 RON
O incursiune în psihologia prenatală. Regresia emoțională prenatală și perinatală (Vol. 2) – Alin Cristinel Cotigă	15 RON
Când Dumnezeu este interzis - Pseudoroman - Ion Mânzat	45 RON
Psihoterapia experiențială în lucrul cu emoțiile -contribuții și repere – Cătălin Nedelcea	25 RON

Învățarea experiențială prin dramaterapie - aplicație în predarea biologiei – Valush Constantin (coord. Iolanda Mitrofan)	17 RON
Spațiul Identitar – locul privilegiat al întâlnirii cu antecesorii - Denisa Godeanu	30 RON
Muzică, Voce, Terapie. Spectacolul minții - Ligiana M. Petre	20 RON

Colecția *SPER Audiobooks*:

Cărți	Preț
Arta transfigurării - exerciții de meditație creativă unificatoare. Vol. 1: Călătorii lejere către Sine – Iolanda Mitrofan, cu contribuția lui Emil-Răzvan Gâtej (*audiobook*)	35 RON
Experiența schimbării - exerciții de meditație creativă unificatoare. Vol. 2: Călătorii lejere către Sine – Iolanda Mitrofan, (*audiobook*)	35 RON
Practica bucuriei: Poezie terapeutică – INDARA, (*audiobook*)	35 RON
Exerciții de meditație creativă unificatoare pentru pregătirea și optimizarea comportamentului conducătorului auto, în lectura autorului – Emil-Răzvan Gâtej	35 RON

Colecția *Doctoralia*:

Cărți	Preț
Consilierea alternativă prin realizare de filme - un program pentru adolescenți și preadolescenți cu dificultăți de adaptare – Mădălina Negreț	22 RON
Mecanismele intimității în relația de cuplu. Evaluare și intervenție terapeutică – Ioana Stancu	30 RON
Cuplul: Stop cadru transgenerațional – Alin Sebastian Godeanu	30 RON
Alegerea partenerului. Mituri, secrete, repetiții - A. Sebastian Godeanu (ed. a II-a)	20 RON
Meditația creativă unificatoare (MCU) în pregătirea conducătorului auto – Emil-Răzvan Gâtej	28 RON

Colecția *Masteralia*:

Cărți	Preț
Jurnalul unui grup de dezvoltare personală unificatoare - competențe universitare transversale – Maria-Luiza Udrea	17 RON
Laborator P.E.U. Dezvoltare și transformare în grup – Oana Popescu	15 RON
În umbra cerului stins. Secrete de familie și „vindecare" transgenerațională (lectura unui caz de patologie congenitală oftalmologică din perspectiva P.E.U.) – Oana Benescu Mihai	20 RON
Tulburarea de spectru autist. Drumul parcurs spre normalitate – Alina Porumboiu (coord. I. Mitrofan)	17 RON

Printre fantasmele unei vieți netrăite - însoțirea experiențial-transgenerațională a unui caz de leucemie - Valentina M. Stoica (coord. I. Mitrofan)	17 RON
În spatele paravanului abuziv - Perpetuarea rolului de victimă pe filon transgenerațional – Sonia Elena Ghiță (coord. I. Mitrofan)	20 RON
COPILUL şi ARBORELE - studiu de caz - Liana-Nicoleta Vlădilă (coord. I. Mitrofan)	17 RON
Metaforă, autotransformare şi dezvoltare personală în grup - o abordare experiențial-unificatoare - Răzvan Sebastian Stan (coord. I. Mitrofan)	17 RON
În căutarea indetității de sine. Filmul unui parcurs terapeutic unificator- studiu de caz - ed. a II-a – Andreea Mățăuan	20 RON
Afecțiunile oncologice, Abordare psihoterapeutică experiențială unificatoare - Claudiu-Cristian Papasteri	28 RON
Dramaterapia: Amfiteatrul Eului Creativ - atelier experiențial - Alexandra Elena Mirică	28 RON

Colecția *Universul Interior*:

Cărți	Preț
Năzdrăvăniile unui copil zănatic Deportat în mahalaua oborului - roman autobiografic – Ion Mânzat	45 RON

Colecția *ISIS – Poezie terapeutică*:

Cărți	Preț
Bună dimineața, realitate! Satori mundan – INDARA (Iolanda Mitrofan)	12 RON
Practica bucuriei - INDARA (Iolanda Mitrofan)	10 RON
In (terioare) – Lucian Alecu	12 RON
Visătoriile - INDARA (Iolanda Mitrofan)	10 RON
Plăsmuitorii de lumi – INDARA (Iolanda Mitrofan)	10 RON
Flash-uri din întâmplări curgătoare. Jurnalul unui terapeut anonim – INDARA (Iolanda Mitrofan)	10 RON

Revista de Psihoterapie Experiențială

Reviste	Preț
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 57 (2012)	15 RON
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 58 (2012)	15 RON
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 59 (2012)	15 RON
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 60 (2013)	15 RON
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 61 (2013)	15 RON
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 63 (2013)	40 RON
Revista de psihoterapie experiențială Nr. 64 (2013)	40 RON

Colecția *carte On-Line:*

Cărți	
Călătoria studentului. Inițiere în carieră (Orașul fără sfârșit - Partea I) – Ion Cosmovici	**http://sper.ro/ editura/ carti/ carti-on-line**
Psihosociologia familiei - Dicționar de autori – Cristian Ciupercă	
Mic dicționar al marilor psihologi și sociologi – Cristian Ciupercă	

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
B.C.U "M. EMINESCU" IASI

B C.U "M. EMINESCU" IASI

Librărie Ed. SPER:
Complex LEU, Univ. Bucureşti (etaj V)
Bucureşti, Bd. Iuliu Maniu nr. 1-3 Complex Leu,
Corp A, et. 5
Persoană de contact: Matei Vasile, tel. 0733.918.014
e-mail: comenzi.sper@gmail.com

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sorina Daniela DUMITRACHE
este doctorand în psihologie la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București, MD, psihoterapeut și consilier PEU, asistent formator în consiliere și psihoterapie în cadrul Institutului SPER, formator de formatori; competențe în psihopatologie și psihologie clinică, dezvoltare personală, consiliere și psihoterapie experiențială a unificării.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2014/3826
9,00

„Dacă iubeşti să călătoreşti, să explorezi frumuseţile lumii, dacă îţi pui întrebări şi eşti în căutare de răspunsuri, dacă habar nu ai cine eşti sau te cunoşti cu adevărat, dacă iubeşti darurile şi experienţele de dăruire şi mai ales dacă eşti în căutarea a tot soiul de delicii pentru minte şi suflet, sunt gata să fiu ghidul tău în câteva călătorii inedite, menite să îţi asigure lărgirea orizonturilor lumii interioare şi să te îmbogăţească cu sens.

Sunt încântată să te conduc acolo, să îţi cultiv curiozitatea, să te ajut să îţi pui întrebări, dar şi să găseşti răspunsuri, să te ghidez în a te cunoaşte mai bine, pe tine şi pe ceilalţi.

Eşti gata să explorezi tărâmuri noi şi să traversezi graniţe nebănuite?

Ai curaj să plonjezi în centrul universului tău interior de ieri, de azi, de mâine şi de oricând?"

Autoarea

978-606-8429-37-3
ISBN 978-606-8429-37-3

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY